



## ALGORYTM: POMIAR CIŚNIENIA TĘTNICZEGO APARATEM ELEKTRONICZNYM

1

POMIAR WYKONUJ NA KOŃCZYNI  
NA KTÓREJ STWIERDZASZ  
WYŻSZE WARTOŚCI CIŚNIENIA

2

POMIAR WYKONUJ O STAŁYCH PORACH  
I W TYCH SAMYCH WARUNKACH

PO 5 MINUTOWYM ODPOCZYNKU

3

PRZYGOTUJ SPRZĘT SPRAWNY  
TECHNICZNIE I SKALBROWANY

UPEWNIJ SIĘ, ŻE APARAT WSKAZUJE  
WARTOŚĆ 0 mmHg

4

USIĄDŹ WYGODNIE

UWOLNIJ RAMIĘ Z KRĘPUJĄCEJ  
ODZIEŻY

5

ZAŁÓŹ MANKIET 3 CM POWYŻEJ  
ZGIĘCIA ŁOKCIOWEGO

6

OPRZYJ RĘKĘ Np. O BLAT STOŁU

RĘKA NA WYSOKOŚCI SERCA

7

WŁĄCZ PRZYCISK „START”

8

DOKONAJ AUTOMATYCZNEGO  
POMIARU

9

ODCZYTAJ UZYSKANĄ WARTOŚĆ  
CIŚNIENIA

10

ZANOTUJ WARTOŚĆ CIŚNIENIA  
W DZIENNICZKU SAMOKONTROLI

11

W RAZIE POTRZEBY PONOWNIE  
WYKONAJ POMIAR PO 5 MINUTACH

12

ZINTERPRETUJ UZYSKANĄ WARTOŚĆ  
POMIARU CIŚNIENIA

- <120 na <80 – **Optymalne**
- <130 na <85 – **Prawidłowe**
- 130-139 na 85-89 – **Wysokie prawidłowe**
- 140 -159 na 90-99 – **Nadciśnienie łagodne**
- 160-179 na 100-109 – **Nadciśnienie umiarkowane**
- >=180 na >=110 – **Nadciśnienie ciężkie**
- >=140 na <90 – **Izolowane nadciśnienie**