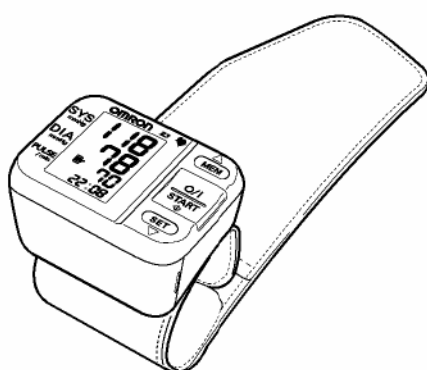


OMRON



Blodtrycksmätare för handleden
Modell R3 IntelliSense

• Bruksanvisning

SV



A Good Sense of Health

IM-HEM-6021-E-01-06/05

Innehåll

Inledning	3
Viktig säkerhetsinformation	4
1. Översikt	5
2. Förberedelse	7
2.1 Sätta i/byta batterier	7
2.2 Ställa in datum och tid	9
3. Använda enheten	11
3.1 Sätta på handledsmanschetten	11
3.2 Rätt kroppsställning	13
3.3 Mäta	14
3.4 Använda minnesfunktionen	16
4. Snabbstart	19
5. Hantera fel och problem	20
5.1 Felmeddelanden	20
5.2 Felsökning	21
6. Underhåll och förvaring	23
7. Tekniska data	25
8. Bra att veta om blodtryck	28

Inledning

Tack för att du valt OMRON R3 Intellisense blodtrycksmätare för handleden.

Denna förträffliga, kompakta och lättanvända mätare är idealisk för dem som mäter blodtrycket ofta. Den lilla förformade handledsmanschetten är mycket bekväm och lätt att sätta på.

Med en enkel knapptryckning mäter OMRON blodtrycksmätare för handleden ditt blodtryck och din puls och visar värdena på en tydlig digital panel. Perfekt för snabba, enkla värden i hemmet, på jobbet och på resan. Mätaren sparar också upp till 42 mätomgångar i minnet och visar ett medelvärde baserat på de tre senaste mätningar som tagits inom tio minuter från senaste mätningen. (Om det för denna tidsperiod endast finns två mätningar i minnet grundar sig medelvärdet på dessa två. Finns det bara en mätning i minnet för tidsperioden visas den mätningen som medelvärde.)

OMRON blodtrycksmätare för handleden använder den oscilometrisk metod för blodtrycksmätning. Det innebär att enheten känner av pulsvågsvibrationerna i artären i din handled och omvandlar svängningarna till ett siffervärde.

Klinisk forskning har visat att det finns ett direkt förhållande mellan blodtrycket i handleden och blodtrycket i armen. Ändringar i handledens blodtryck avspeglar ändringar i armens blodtryck, eftersom artärerna i handleden och armen står i förbindelse med varandra.

Om du ofta mäter blodtrycket i handleden får du och din läkare en noggrann indikation på förändringar i ditt verkliga blodtryck.

Läs den här bruksanvisningen noga innan du använder enheten. FRÅGA DIN LÄKARE om du undrar över något som har med ditt blodtryck att göra.

ENSV

Viktig säkerhetsinformation

Rådgör med din läkare om du är gravid eller lider av arytmier eller arterioskleros.

Ändra aldrig doseringen av mediciner som din läkare ordinerat. Om du har dålig blodcirkulation kan det hända att mätresultaten från handleden avviker från mätresultat från överarmen. Använd OMRON R3 Intellisense endast på dig själv.

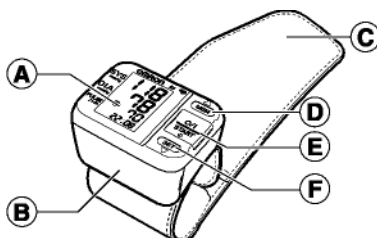
Varning!

- Det är farligt att ställa diagnos och behandla sig själv efter de uppmätta resultaten. Följ alltid anvisningarna från din läkare.
- Lämna aldrig enheten utan uppsikt med barn eller personer som inte kan ge sitt samtycke.
- Använd inte enheten för något annat syfte än att mäta blodtrycket.
- Använd inte mobiltelefon eller någon annan apparat som utstrålar elektromagnetiska fält nära enheten. Det kan göra att enheten inte fungerar som den ska.
- Använd aldrig enheten i ett färdmedel som rör sig (bil, flygplan).
- Ta aldrig isär enheten eller handledsmanschetten.
- Batterivätska kan läcka ut och skada huvudenheten. Tänk på följande:
 - Se till att batterierna sätts i åt rätt håll.
 - Ta ur batterierna om du inte ska använda enheten under en längre tid (omkring tre månader eller mer).
 - Byt ut gamla batterier och sätt i nya omedelbart.
 - Använd inte batterier av olika typ samtidigt.
 - Använd inte gamla och nya batterier samtidigt.
- Gör inga mätningar när manschetten inte sitter runt din handled.
- Utsätt inte enheten för hårda stötar eller vibrationer. Tappa inte enheten.

Spara bruksanvisningen så att du kan läsa den igen.

1. Översikt

Huvudenhet



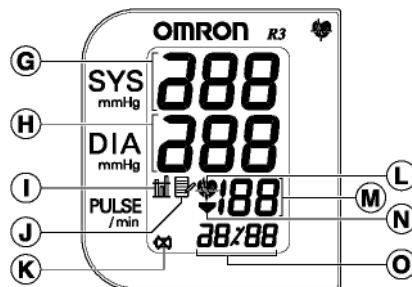
A. Displav
B. Batterilucka

C. Handledsmanscheff
D. MEM-knapp (minne)
E. O/I START-knapp
F. SET-knapp (inställning)

ENSV

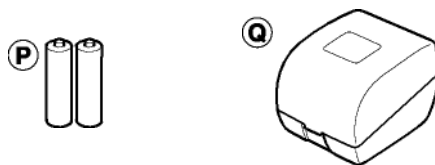
1. Översikt

Display



- | | |
|--|---|
| G. Svstoliskt blodtryck | L. Hjärtlaassymbol
(Blinkar under mätning) |
| H. Diastoliskt blodtryck | M. Puls |
| I. Symbol för medelvärde
(Visas tillsammans med
värde för de tre senaste
mätningarna) | N. Tömningssymbol |
| J. Symbol för minnesvärde
(Visas när det finns värden
sparade i minnet) | O. Datum/tid |

Förpackningens innehåll



- P. Två alkaliska AAA-batterier Q. Förvaringsfodral (LR03)
- | | |
|------------------------|------------------|
| • Blodtryckspass | • Bruksanvisning |
| • Blodtrycksmätarenhet | • Garantikort |

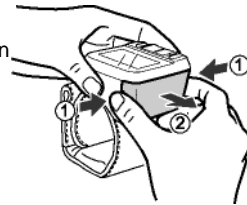
2. Förberedelse

2.1 Sätta i/byta batterier

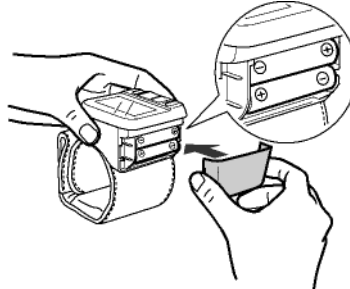
1. Ta bort batteriluckan genom att lossa den i pilens riktning.

1) Ta tag om luckans båda ändar.

2) Lossa den från huvudenheten.



2. Sätt i två likadana alkaliska AAA-batterier (LR03) 1,5 V i batterifacket.



Kontrollera att batteripolerna (+/-) är rätt inriktade mot polerna (+/-) som är markerade i batterifacket.

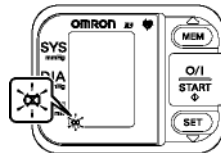
ENSV

2.Förbered
else

3. Sätt tillbaka batteriluckan.

Obs! Glöm inte av att ställa in datum och tid när du satt i eller bytt ut batterier. Se "2.2 Ställa in datum och tid". Mätvärdena finns kvar i minnet även efter att du har bytt batterier.

Batteriernas livslängd och byte



Om symbolen för svagt batteri () visas på displayen ska du byta båda batterierna samtidigt.

- När symbolen för svagt batteri () börjar blinka kan du fortfarande använda enheten en kort tid. Byt ut batterierna mot nya i god tid.
- När symbolen () förblir tänd är batterierna slut. Byt ut batterierna mot nya med en gång.
- Stäng av enheten innan du byter ut batterierna.
- Ta ur batterierna om enheten inte ska användas på tre månader eller mer.
- Om batterierna har varit urtagna behöver Datum/tid ställas in på nytt. Se "2.2 Ställa in datum och tid" för mer information.
- Kassera batterierna enligt gällande föreskrifter.
- Två nya, likadana alkaliska AAA-batterier 1,5 V räcker till ungefär 300 mätningar om mätningar görs två gånger per dag.
- De batterier som medföljer är endast avsedda för över-

vakning och räcker eventuellt inte till så många som 300
mätningar.

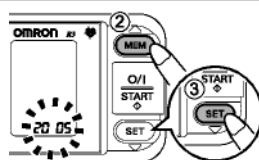
2.2 Ställa in datum och tid

Blodtrycksmätaren sparar automatiskt upp till 42 mätvärden i minnet och beräknar ett medelvärde som grundar sig på de senaste tre mätningar som gjorts inom tio minuter från sista mätningen. (Om det för denna tidsperiod endast finns två mätningar i minnet grundar sig medelvärdet på dessa två. Finns det bara en mätning i minnet för tidsperioden visas den mätningen som medelvärdet.) Så här använder du minnet och medelvärdes-funktionen:

- Ställ in rätt datum och tid i enheten innan du gör din första mätning.
- Om batterierna har varit urtagna behöver Datum/tid ställas in på nytt.
- När du satt i batterier första gången och slår på enheten blinkar siffrorna för årtal (2005) på displayen.
- Du kan ställa in år från 2005 till 2030. Om årtalet når 2030, återgår visningen till 2005.

1. Om du behöver ställa in datum och tid på nytt trycker du på SET-knappen till det att den inställning som du vill ändra visas på displayen.

2. Bläddra framåt bland siffrorna ett steg i taget genom att trycka på MEM-knappen.
Obs! Om du håller ned MEM-knappen bläddras siffrorna framåt snabbt.

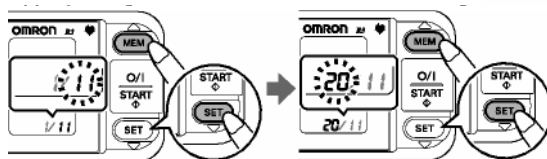


SV

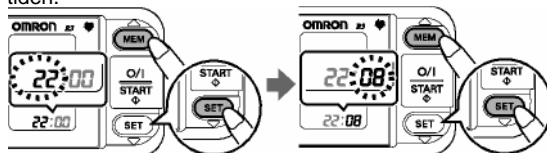
3. Bekräfta inställningen med SET-knappen när önskade siffror visas på displayen.
Du har nu ställt in årtalet och siffrorna för månad blinkar.

2.Förberedelse

4. Upprepa steg 2 och 3 och ställ in månad och dag.



4. Upprepa steg 2 och 3 och ställ in timmar och minuter för tiden.



När du gjort alla inställningar kan det hända att siffrorna fortfarande blinkar. Bekräfta inställningarna och stäng av enheten genom att trycka på knappen O/I START.

Obs!

Enheten stängs av automatiskt när du bekräftar minutinställningen genom att trycka på SET-knappen, när batterier sätts i för första gången.

3. Använda enheten

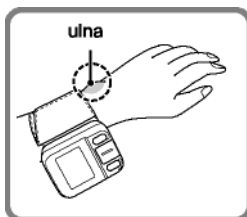
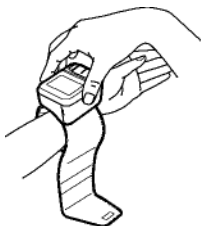
3.1 Sätta på handledsmanschetten

Du kan göra mätningar antingen på din vänstra eller högra handled.

Anm.:

- Du uppnår bästa resultat om du sätter på handledsmanschetten så att den sitter bekvämt runt din handled.
- Dra upp ärmen så att enheten ligger an mot den bara huden.
- Använd inte enheten ovanpå kläderna.

1. Håll armen så att vänster tumme pekar uppåt och placera handledsmanschetten på din vänstra handled.



ENSV

Obs! Kontrollera att handledsmanschetten inte sitter över den utstickande delen av handledsbenet (ulna) på handledens utsida.

2. Håll i handledsmanschettens nedre del och fäst den runt hand-leden samtidigt som du drar i den så att den sitter bekvämt.



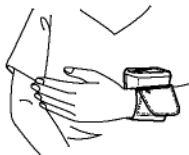
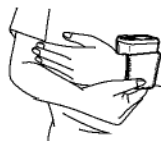
3. Använda enheten

Obs! Handledsmanschetten måste sitta säkert runt hand-leden för att mätn ingen ska bli riktig.

Släta till manschetten med fingrarna så att den sitter tätt runt handleden.

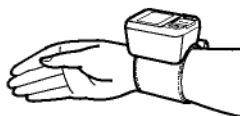
Anm.:

- Om kardborrbandet inte sitter ordentligt runt handleden kan manschetten glida under mätningen.
- Om du har smala handleder kan manschetten sitta lite löst. Detta påverkar emellertid inte mät-resultaten och du bör inte manschetten att sitta hårt.
- Återstående del av handleds-manschetten kan du bekvämt vika tillbaka så att den inte är i vägen.
- Mätresultaten påverkas inte om du skulle ha svårt att vika tillbaka återstoden av manschetten.



Så här gör du en mätning på höger handled

Du kan även utföra mätningarna på höger handled. Placera enheten på höger hand led enligt bilden.



3.2 Rätt kroppsställning

Rätt kroppsställning vid mätning ger större chans till korrekt resultat.

Du bör försöka mäta blodtrycket vid samma tidpunkt varje dag.

Anm.:

- Gör inga mätningar efter bad, intag av alkohol eller träning.
- Under mätningen ska du inte röra dig eller tala.

Sitt bekvämt med rak rygg, håll armen över bröstet och slappna av.

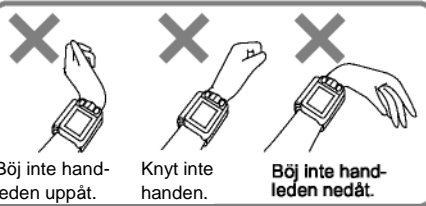


Håll armen så att enheten är i nivå med ditt hjärta (bröstvårten).



Använd inte andra handen för att stödja handledsmanschetten. Det kan ge felaktiga mätresultat.

Slappna av i handled och hand.



Böj inte handleden uppåt.

Knyt inte handen.

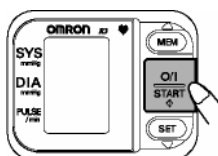
Böj inte handleden nedåt.

SV

3. Använda enheten

3.3 Mäta

1. Tryck på knappen O/I START för att börja mätningen. Handledsmanschetten börjar automatiskt pumpas upp så snart enheten slås på.



2. När enheten har känt av ditt blod-tryck och din puls, töms manschetten automatiskt på luft och värdena för blodtryck och puls visas på displayen.

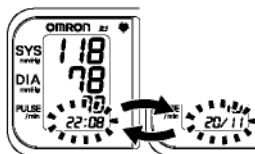
Anm.:

- Sitt stilla och prata eller rör dig inte förrän mätningen är klar.
- Håll enheten i hjärthöjd till det att mätningen är klar.
- Du kan när som helst stoppa mätningen genom att trycka på knappen O/I START.

3. Använda enheten

3. Kontrollera mätresultatet.

Enhetsen lagrar automatiskt blodtryck och puls i minnet. Se 3.4 Använda minnesfunktionen. Tid och datum för mätningen visas omväxlande.



Senaste forskningsrön föreslår att följande värden tillämpas som rättesnöre för högt blodtryck vid mätning i hemmet:

Systoliskt blodtryck	Över 135 mmHg
Diastoliskt blodtryck	Över 85 mmHg

Obs! Dessa värden gäller för blodtrycksmätning i hemmet. Se Världshälsorganisationens klassificering av blodtryck (8. Bra att veta om blodtryck) för att få reda på vilka värden som gäller vid blodtrycks-mätning på vårdinrättning.

5. Lossa kardborrbandet och ta av enheten.

5. Stäng av enheten genom att trycka på knappen O/I START.

SV

3. Använda enheten

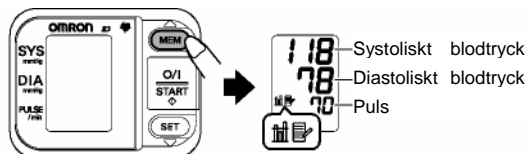
3.4 Använda minnesfunktionen

Den här enheten har ett minne som kan lagra värden från 42 mätomgångar.

Varje gång en mätning är klar sparar enheten automatiskt blod-tryck och pulsfrekvens.

Om tre mätningar gjorts inom tio minuter från senaste mätning, visas medelvärdet av dessa tre. (Om det för denna tidsperiod endast finns två mätningar i minnet grundar sig medelvärdet på dessa två. Finns det bara en mätning i minnet för tidsperioden visas den mätningen som medelvärdet.)

Obs! När 42 mätomgångar har sparats i minnet, raderas den äldsta



omgången så att en ny omgång kan sparas.

Så här visar du medelvärdet

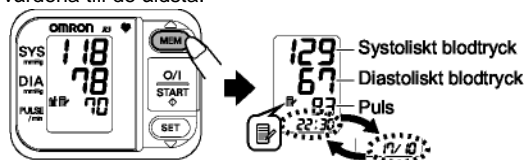
Tryck på MEM-knappen.

Om det inte finns några mätresultat lagrade i minnet ser displayen ut som här till höger.



Visa tidigare värden som sparats i minnet

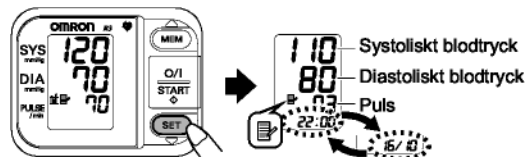
1. Tryck på MEM-knappen när medelvärdet visas om du vill visa värden som finns sparade i minnet från de senaste värdena till de äldsta.



Tryck upprepade gånger på MEM-knappen om du vill bläddra genom mätningarna.

Obs! Datum och tid för de sparade mätningarna visas omväxlande.

2. Tryck på SET-knappen när medelvärdet visas om du vill visa värden som finns sparade i minnet från de äldsta till de senaste.

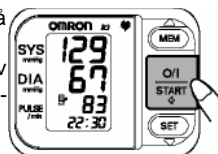


Tryck upprepade gånger på SET-knappen om du vill bläddra genom mätningarna.

3. Använda enheten

3. Stäng av enheten genom att trycka på knappen O/I START.

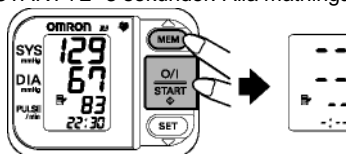
Obs! Om du glömmer att stänga av den, stängs den av automatiskt efter två minuter.



Radera alla värden i minnet

Du kan inte radera de sparade värdena delvis. Alla värden i enheten raderas samtidigt.

Radera lagrade mätningar genom att först trycka på MEM-knappen. Håll denna intryckt och tryck samtidigt på knappen O/I START i 2–3 sekunder. Alla mätningar raderas.



Anm.:

- När mätningarna har raderats kommer skärmen till höger om bilden ovan upp och minnesdisplayen blinkar. Släpp knapparna för att återgå till minnesdisplayen.
- Om datum och tid ställs om till en tid som ligger före den senaste mätningen kommer medelvärdet att grunda sig på mätningar som tagits efter det att datum och tid ställdes om. Du kan emellertid fortfarande se mätningar som lagrats i minnet.

4. Snabbstart

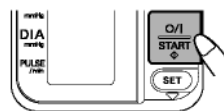
Använd dessa anvisningar endast för att snabbt komma igång. Om det är första gången du använder mätaren ska du läsa bruksanvisningens kapitel 3 noga.

Undvik att äta, dricka, röka eller motionera i minst 30 minuter innan du utför en mätning. Du bör försöka mäta blodtrycket vid samma tidpunkt varje dag. Det rekommenderas att du mäter blodtrycket minst två gånger om dagen, en gång på morgonen före frukost och en gång på kvällen före sänggående. Du bör sitta ned och slappna av i lugn och ro när du utför mätningen.

1. Håll handledsmanschetten i höjd med hjärtat och stöd den vänstra armen lätt med den högra handen. Håll inte den högra handen på själva manschetten.



2. Tryck på knappen O/I START. Sitt lugnt och stilla och prata inte under mätningen.



ENSV

Anm.:

- Vänta alltid minst 2–3 minuter innan du utför en ny blodtrycksmätning. Du kan behöva vila längre tid mellan mätningarna beroende på just dina fysiologiska egenskaper.
- Använd R3 Intellisense endast för att mäta ditt eget blodtryck eftersom mätresultaten sparas i minnet.
- Linda alltid handledsmanschetten runt handleden innan du startar mätningen.
- Mät alltid blodtrycket på samma handled.

5. Hantera fel och problem

5.1 Felmeddelanden

Felvisning	Orsak	Åtgärd
	Manschetten för mycket uppumpad.	Gör om mätningen. Sitt stilla och prata inte under mätningen. (Se avsnitt 3.3.)
	Rörelse under mätningen	
	Handledsmanschetten sitter inte på ordentligt.	Läs noga avsnittet section 3.1 och upprepa de steg som beskrivs.
	Ett E med en kod/ett nummer anger att enheten har ett hårdvaruproblem.	Kontakta din OMRON-återförsäljare eller OMRON-distributör.
	Batterierna är svaga.	Byt ut batterierna mot två nya alkaliska AAA-batterier (LR03).
Det blinkar ständigt på .		

5.2 Felsökning

Felvisning	Orsak	Åtgärd
Värdet är extremt lågt (eller högt).	Håller du handledsmanschetten i höjd med hjärtat?	Utför mätningen när du har rätt ställning. (Se avsnitt 3.2.)
	Sitter manschetten tätt runt handleden?	Fäst manschetten på rätt sätt. (Se avsnitt 3.1.)
	Är du spänd i armarna och axlarna?	Slappna av och försök göra om mätningen. (Se avsnitt 3.3.)
	Rörelse eller prat under mätning.	Var stilla och prata inte under mätningen. (Se avsnitt 3.3.)
Trycket i handledsmanschetten ökar inte.	Luft läcker ut från handledsmanschetten.	Kontakta din OMRON-återförsäljare eller OMRON-distributör.
Handledsmanschetten töms på luft för fort.	Handledsmanschetten sitter löst.	Sätt på handledsmanschetten ordentligt så att den sitter säkert lindad runt handleden. (Se avsnitt 3.1.)

SV

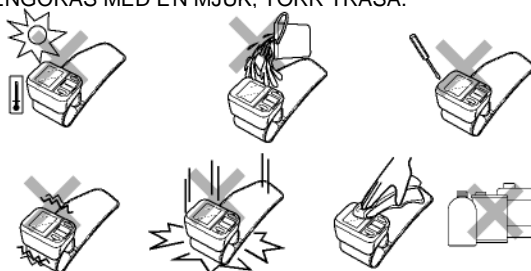
5. Hantera fel och problem

Felvisning	Orsak	Åtgärd
Blodtrycket är olika varje gång. Värdet är extremt lågt (eller högt).		Blodtrycksvärdena varierar alltid beroende på tidpunkten för mätningen och hur nervös du är. Slappna av genom att ta några djupa andetag före mätningen.
Enhetens strömtilfförsel minskar under mätningen.	Batterierna är slut.	Ersätt batterierna med nya.
Det händer inget när du trycker på knapparna.	Batterierna är slut.	Ersätt batterierna med nya.
	Batterierna är felisatta.	Sätt i batterierna åt rätt håll (+/-).
Andra problem	<ul style="list-style-type: none"> Tryck på knappen O/I START och upprepa mätningen. Om problemet kvarstår kan du försöka med att byta ut batterierna mot nya. Kontakta din OMRON-återförsäljare eller OMRON-distributör om detta inte hjälper. 	

6. Underhåll och förvaring

Skydda din enhet från skador genom att tänka på följande:

- Utsätt inte enheten för extrem kyla eller värme, fukt eller direkt solljus.
- Tvätta inte manschetten och utsätt inte den eller enheten för vatten.
- Ta inte isär enheten.
- Utsätt inte enheten för kraftiga stötar eller vibrationer. Undvik att tappa den i golvet.
- Rengör inte enheten med flyktiga vätskor. ENHETEN SKA RENGÖRAS MED EN MJUK, TORR TRASA.



Använd en mjuk, lätt fuktad trasa och tvål för att rengöra manschetten.

Förvara enheten i förvaringsfodralet när den inte används. Vik ihop manschetten i förvaringsfodralet.

Tänk på följande när du lägger undan enheten för förvaring:

- Enheten får inte vara våt.
- Undvik ställen där det är extremt varmt eller kallt, fuktigt, dammig eller där den utsätts för direkt solljus eller frätande ångor.
- Undvik ställen där enheten kan utsättas för vibrationer eller stötar, eller där den kan falla i golvet.
- Undvik ställen där enheten kan utsättas för kemikalier eller frätande ångor.

ENSV

6.Underhåll och förvaring

Kalibrering och service

- Den här blodtrycksmätarens exakthet har testats noga och enheten är avsedd att användas under lång tid.
- Det rekommenderas allmänt att du låter enheten kontrolleras vartannat år för att garantera korrekt funktion och noggrannhet. Kontakta din auktoriserade OMRON-återförsäljare eller OMRON:s kundservice på den adress som anges på förpackningen eller i medföljande dokumentation.
- Om handledsmanschetten behöver bytas ut, ska det göras av en auktoriserad expert. Kontakta din auktoriserade OMRON-återförsäljare eller OMRON:s kundservice.
- Utför inga reparationer själv. Om ett fel uppstår eller om du misstänker att mätaren inte fungerar korrekt ska du kontakta din auktoriserade OMRON-återförsäljare eller OMRON:s kundservice.

7. Tekniska data

Produktbeskrivning	Blodtrycksmätare för handleden
Modell	OMRON R3 Intellisense (HEM-6021-E)
Display	Digital LCD-display
Mätning	Oscillometrisk metod
Mätområde	Tryck: 0 till 299 mmHg Puls: 40 till 180 slag/min
Minne	42 mätningar med datum och tid
Noggrannhet	Tryck: Inom ± 3 mmHg Pulsfrekvens: Inom ± 5 % av värdet
Uppumpning	Automatisk uppumpning med pump Automatisk snabbtömning
Tömning på luft	Automatisk snabbtömning
Tryckavkänning	Kapacitiv trycksensor
Strömkälla	Två alkaliska AAA-batterier (LR03) 1,5 V Ca 300 mätningar vid användning av alkaliska batterier i rumstemperatur (23 °C)
Batterilivslängd	10 °C till 40 °C, 30 till 85 % RF
Temperatur/luftfuktighet i drift	-20 °C till 60 °C, 10 till 95 % RF
Temperatur/luftfuktighet vid förvaring	Ca 120 g (utan batterier)
Huvudenhetens vikt	72 mm (b) x 56 mm (h) x 44 mm (d) (utan handledsmanschett)
Ytermått	Ca 13,5 till 21,5 cm
Mätbar handleds-omkrets	Förvaringsfodral, två alkaliska AAA-batterier (LR03), bruksanvisning, garantikort, blodtryckspass
Förpackningens inne-håll	

ENSV

Obs! Tekniska data kan komma att ändras utan föregående meddelande.

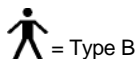
7. Tekniska data

- Förbrukade batterier ska avfallshandteras i enlighet med gällande bestämmelser för avfallshandtering av elektroniska produkter.

Avfallshandtering av produkten

(elektriska och elektroniska produkter)

Ett sådant här märke på produkten eller i den dokumentation som medföljer betyder att produkten inte ska kasseras som annat hushållsavfall när den är uttjänt. Undvik att okontrollerat bortskaffande av avfall skadar miljön och människors hälsa genom att separera denna typ av avfall från annat och se till att produkten återvinns på rätt sätt. På så sätt främjar du återanvändning av naturresurserna.



= Type B

Hemmabrukarna omdöms
kontakta antingen
återförsäljaren som de köpte
produkten av eller lokala

myndigheter, för information om var och hur miljömässigt säker återvinning kan ske.

Företagsanvändare omdöms kontakta sina leverantörer och kontrollera villkoren i köpeavtalet. Denna produkt bör inte blandas med annat industriavfall.

CE 0197

Denna enhet uppfyller kraven i EG-direktiv 93/42/EEG (medicin-tekniska direktivet). Blodtrycksmätaren är utformad i enlighet med europeisk standard EN 1060,

Blodtrycksmätare för indirekt
blodtrycksmätning Del 1:
Allmänna krav och del 3:
Särskilda krav för
elektromekaniska
mätsystem.

**Varning! Läs den här
bruksanvisningen noga
innan du använder
enheten.**

7. Tekniska data

Dotterbolag	OMRON HEALTHCARE UK LTD. Opal Drive Fox Milne, Milton Keynes MK 15 0DG, Storbritannien		
Dotterbolag	OMRON Medizintechnik Handelsgesellschaft m.b.H. Windeckstraße 81 a, D-68163 Mannheim, Tyskland www.omron-medizintechnik.de		
Dotterbolag	OMRON SANTÉ FRANCE 14, rue de Lisbonne, F-93561 Rosny-sous-Bois Cedex, Frankrike		
Tillverkare	OMRON HEALTHCARE CO., LTD. 24, Yamanouchi Yamanoshita- cho, Ukyo-ku, Kyoto, 615-0084 Japan		
EU-representant	OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. Kruiswea 577 21 32NA Hoofddorp Nederländerna www.omron-healthcare.com	EC	REP

SV

8. Bra att veta om blodtryck

Vad är blodtryck?

Blodtrycket är ett mått på den kraft med vilken blodet strömmar mot artärens väggar. Det arteriella blodtrycket ändras hela tiden under hjärtats pumparbete.

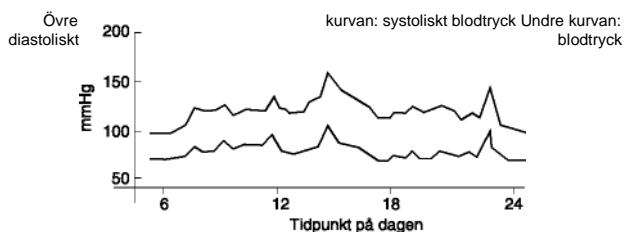
Det högsta blodtrycket i förloppet kallas det *systoliska blodtrycket*, det lägsta är det *diastoliska blodtrycket*.

Både det *systoliska* och det *diastoliska* tryckvärdet behövs för att läkaren ska kunna utvärdera patientens blodtryck.

Varför är det bra att mäta blodtrycket i hemmet?

När läkaren mäter ditt blodtryck kan det göra dig orolig, vilket i sig kan orsaka ett högre blodtryck. Eftersom många olika tillstånd påverkar blodtrycket, är kanske inte en enda mätning tillräcklig för en riktig diagnos.

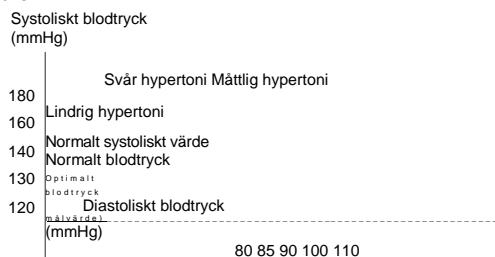
Många faktorer som till exempel fysisk aktivitet, oro eller tidpunkt på dagen kan påverka ditt blodtryck. Det är därför bäst att försöka mäta blodtrycket vid samma tidpunkt varje dag för att få en riktig indikering på eventuella förändringar i blodtrycket. Blodtrycket är vanligtvis lågt på morgonen och ökar från eftermiddagen till kvällen. Det är lägre på sommaren och högre på vintern. Blodtrycket mäts i millimeter kvicksilver (mmHg) och mätningarna anges med det systoliska trycket före det diastoliska. Ett blodtryck som t.ex. skrivs 135/85, utläses som 135 över 85 mmHg.



Exempel: variation inom ett dygn (man, 35 år gammal)

Världshälsoorganisationens klassificering av blodtryck

Världshälsoorganisationen (WHO) och Internationella Hypertonisällskapet (ISH) har tagit fram den klassificering av blodtryck som visas i figuren.



Denna klassificering baseras på blodtrycksvärden som upp-mätts på personer i sittande ställning på polikliniker vid sjukhus.

* Det finns ingen allmänt accepterad definition av hypertoni. Personer som har ett systoliskt tryck under 100 mmHg anses dock ha lågt blodtryck.

SV

Importör
SundMed AB
Box 1230, Cylindervägen 12
131 28 Nacka Strand
Tel: 08-556 181 30
Fax: 08-556 181 31
E-post: Info@sundmed.com



