

Kuidas mõõta õigesti vererõhku?

Prof Stella Stabouli, 1. pediaatria osakond, Thessaloniki Aristotelese ülikool, Hippocratese üldhaigla

Õige vererõhu mõõtmise tehnika mõjutab oluliselt kontori vererõhu (VR) mõõtmise täpsust. Enne vererõhu mõõtmist peaks laps olema 3–5 minutit paigal ja lõõgastunud vaikselt ja mugavalt soojas ruumis. Ta peaks asetsema nii, et selg oleks toetatud, jalad ei oleks ristatud ja d on vastu põrandat. Selili asend ei ole soovitatav, kuna see võib põhjustada kõrgemat süstoolset vererõhku.

Vältida tuleks tavalisi vigu, sealhulgas lapse rippuvate jalgadega voodis istumist ja suutmatust hoida end liigutamata või rääkimata, samuti vererõhu mõõtmist ärritunud, nutvate ja koostöövõimetute laste puhul.

Vererõhku mõõdetakse tavaliselt paremalt käelt. Kätt tuleks toetada südame tasemel. Käe kõrgem või madalam asend põhjustab hüdrostaatilise rõhu muutuste tõttu vastavalt madalama ja kõrgema VR. Seejärel tuleb valida lapse käele sobiv mansett. Liiga väike mansett võib VR kõrgemaks näidata ja suurem mansett võib anda madalamad näidud. Manseti suuruse määrab manseti täispuhutav kummist osa.

Sobiva manseti suuruse reeglilik on mõõta käe übermõõt õlanuki (acromioni) ja küünarnuki (olecranoni) keskest ning valida manseti pikkus, mis kataks 80–100% käe übermõõdust. Manseti laius peaks olema 40% õlavarre übermõõdust. Õlavarrearterit palpeeritakse küünarlohus. Manseti keskjoon asetatakse samale joonele õlavarrearteriga, 2–3 cm kõrgusel küünarlohust. Mansett peaks mahtuma ümber käe, kuid jätma ruumi umbes 2-3 sõrme jaoks.

Elavhõbeda, hübriid- või aneroidse sfügmomanomeetriga auskultatsiooni peetakse kontori VR mõõtmise kuldstandardiks. Pediaatrias võib siiski kasutada valideeritud automatiseeritud (ostillomeetrilisi) seadmeid, mis kasutavad automaatset täispuhutavat mansetti. Kui kasutatakse auskultatsiooni, asetatakse küünalohus palpeeritava õlavarrearteri kohale kvaliteetne stetoskoop. Mansett pumbatakse 20 mmHg kõrgemale kui palpatsioonipulss ja seejärel tühjendatakse kiirusega 2–3 mmHg sekundis. Rõhk, mille juures impulsi heli ilmub, on

Korotkoffi 1. faasi heli, mis tähistab süstoolset VR, ja rõhk, mille juures pulsihelid kaovad, on KOROTKOFFI 5 faasi heli ja annab diastoolse BP.

Euroopa Hüpertensiooniühingu 2016. aasta juhise kohaselt tuleks lastel ja noorukitel mõõta vererõhku kolm korda 3-minutilise intervalliga ning seejärel hinnata lapse või nooruki vererõhu taseme määramiseks kahe viimase näidu keskmist. Kõik see viib küsimuseni, et parim variant vererõhukategooriatest sõltuva kvalifikatsiooni parandamiseks on täpsemad ja standardiseeritud VR mõõtmised arsti kabinetis.

Tõlkis Lagle Suurorg, pediaater kardioloog

Tallinna Lastehaigla kvaliteediteenus ejuhataja

HyperChildNet projekti juhtkomitee liige

05.01.2022