PRESIO ARTERIALAREN HOLTERRA

Zer da proba hau?

Tentsio arteriala (T.A.) 24 orduan hainbat aldiz hartzean datzan diagnosi-proba bat da.

Proba ez da mingarria, baina ondoeza senti daiteke.

Nola prestatu behar dut probarako?

Erraz kentzeko arropa eta beso zabalekoa ekartzea komeni da.

Hartu ohi duzun medikazio guztia hartu behar duzu.

Non egingo didate proba?

Nefrologiako kanpo-kontsultara joan behar duzu holterra jar diezazuten. Ondoren, ohiko bizimodua egin dezakezu (lana, etxea).

Nola egingo didate proba?

Beso batean, tentsio arteriala neurtzeko beso-zorro bat jarriko dizute, aparatu erregistratzaile txiki batera konektatuta. Gailu hori gerrikotik zintzilik edo gurutzatutako poltsa gisa jarriko dizute.

Beso-zorroak, egunez, 20 minututik behin eta, gauez, ordubetean behin neurtzen du T.A. Gailuak berak erregistratzen duenez, pazienteak ez du zifrak zaintzen aritu beharrik. Neurketa egin baino minutu bat lehenago, pixka bat puzten da abisu moduan.

T.A. neurtzen hastera doala hautematen duzun bakoitzean (beso-zorroa puzten da), besoa lasai-lasai utzi behar duzu. Neurtzen ari denean, ez ibili, ez hitz egin.

Jaso idatziz ager daitezkeen gorabeherak (zorabioa, buruko mina, etab.) eta egiten dituzun jarduerak (jatorduak, ohetik jaikitzea, siesta, lotara joatea...).

Zer ez dut egin behar proba egiten ari naizen bitartean?

Proban zehar, komeni da ohiko bizimodua egitea; baina **ez duzu** dutxatu behar, ez bainatu, ez eta gailua T.A. hartzera doanean besoa lasaitzen utziko ez dizuten jarduerarik ere.

Ez da komeni gidatzea. Beste erremediorik ez baduzu, itxaron gailuak T.A. hartu arte, eta 20 minutu izango dituzu mugitzeko.

Zer arazo izan ditzaket?

T.A. etenik gabe hartzea (lasaitu besoa, egiaztatu kablea ez dagoela tolestuta edota beso-zorroa ez dela jaitsi).

T.A. etengabe hartzeari intolerantzia: Besoa handituta, gorrituta edo pixka bat morea sentitzea (Kendu beso-zorroa, eta itzali gailua;"aldatu AMBULATORY posiziotik - HOMEra").

Zalantzarik izanez gero, deitu 08:00etatik 15:00etara, telefono-zk. honetara: 945.007546.

Zer egin behar dut probaren ondoren?

Hurrengo egunean, Holterra kentzera joan behar duzu kontsultara, esaten dizuten orduan.

Gero, emaitzak emango dizkizute.