

## הנחיות לבדיקת הולטר לחץ דם

מהו הולטר לחץ דם?

הולטר לחץ דם הינו מכשיר המיועד למדידה רציפה של לחץ הדם במשך 24 שעות. מדידה זו מאפשרת לנו לדעת בצורה אמינה יותר את ערכי לחץ הדם האמיתיים של הנבדק לאורך היממה ולהעריך את יעילות הטיפול במטופל שמקבל טיפול תרופתי ללחץ דם.

### הנחיות כלליות

- ❖ המכשיר מתוכנת למדוד לחצי דם למשך יממה- פעם ב- 20 דקות בשעות הערנות, ופעם ב- 30 דקות בשעות השינה
- ❖ המכשיר והשרוולית אמורים להישאר צמודים לגוף במהלך כל הבדיקה
- ❖ במהלך הבדיקה יש לתפקד בצורה הקרובה ביותר לתפקוד שבשגרה
- ❖ במהלך כל התחלת מדידה של לחץ הדם מומלץ לישר את היד, להמתין כדקה עד סיום המדידה ואז להמשיך בפעילות רגילה
- ❖ אין להוריד את השרוולית מהיד במהלך כל הבדיקה
- ❖ שינה- מומלץ לנסות לישון כשהיד מונחת ישרה לצד הגוף ולשים לב שהצינור אינו מקופל
- ❖ בתום הבדיקה יש להוריד את השרוולית, לפתוח את חגורת המכשיר, להוציא את הסוללות ולהחזיר את כל הציוד למרפאה, כולל: המכשיר, הצינורית, החגורה, השרוולית, 2 הסוללות ויומן הפעילות
- ❖ **המכשיר לא עמיד למים ולכן אסור להרטיב אותו ואין להכנס איתו למקלחת**
- ❖ **אנא שימרו על המכשיר כדי שיוכל לשרת אתכם ונבדקים נוספים בעתיד**

יומן פעילות - במהלך היום יש לנהל יומן פעילות מסודר הכולל:

- ❖ זמני התחלה וסיום של מנוחה ושל שינה
- ❖ זמני התחלה וסיום של משחק בחוץ ופעילות גופנית
- ❖ זמני התחלה וסיום של משחק מול מסך
- ❖ זמני נטילת תרופות להורדת לחץ דם, שם התרופה והמינון
- ❖ זמני אירועים מיוחדים אחרים (למשל אירועים מלחיצים או מרגשים)
- ❖ דירוג מ- 1 עד 10 : עד כמה מכשיר ההולטר הפריע לפעילות הרגילה שלך בערות ובשינה (1- לא הפריע בכלל, 10- בלתי נסבל)

בברכת בריאות שלמה,  
היחידה לנפרולוגיית ילדים  
מרכז רפואי "העמק"  
04-6494104