

Fideo 3 – Mesur Pwysedd Gwaed

Mae pwysedd gwaed uchel yn dynodi risg uwch o ddigwyddiadau cardiofasgwlaidd. Yn achos oedolion 40-70 oed, mae'r risg o Glefyd Cardiofasgwlaidd yn dyblu am bob 20 mm o gynnydd mercwri yn y Pwysedd Gwaed Systolig, neu 10 mm o gynnydd mercwri mewn Pwysedd Gwaed Diastolig.

Mae darlenniad pwysedd gwaed o fwy na 140/90 mmHg yn cael ei gyfrif fel gorbwysedd Cam 1, ac mae 160/100 mmHg yn cael ei gyfrif fel gorbwysedd Cam 2. Pwysedd gwaed sy'n is na 120/80 sy'n cyfrif fel pwysedd gwaed normal. Gallwch weld manylion dosbarthiad a rheolaeth pwysedd gwaed yn y tabl (tabl 3.2 tudalen 55).

Mae monitorau pwysedd gwaed awtomataidd ar gael, ond i gael mesuriad dibynadwy a dilys, yr argymhelliad yw y dylai sffrygmomanometr a stethosgop gael eu defnyddio, gan brofwr medrus. Os byddwch yn defnyddio monitor awtomataidd, darllenwch ganllawiau'r gweithgynhyrhydd.

Protocol

1. Dylai'r cleient gael eistedd yn dawel am o leiaf bum munud mewn cadair sy'n cynnal ei gefn, gyda'i draed ar y llawr a'i freichiau'n cael eu cynnal ar lefel y galon. Ddylai'r cleifion ddim ysmegu sigarêts na chymryd caffein am o leiaf 30 munud cyn y mesuriad.
2. Lapiwch y gyfffen yn gadarn am ran uchaf y fraich, ar lefel y galon; gosodwch y gyfffen i gyd-fynd â'r rhydweli freichiol.
3. Rhaid defnyddio cyfffen o'r maint addas i sicrhau mesuriad cywir. Dylai'r bledren o fewn y gyfffen amgylchynu o leiaf 80% o'r fraich uchaf. Mae ar lawer o oedolion angen cyfffen fawr.
4. Gosodwch ddarn brest y stethosgop islaw'r pant o dan y penelin, dros y rhydweli freichiol.
5. Ar ôl sicrhau bod y falf rhyddhau aer ar y bwlb wedi'i chau, chwythwch y gyfffen yn gyflym i bwysedd o 20mmHg uwchlaw'r sain Korotkoff gyntaf (seiniau Korotkoff yw'r seiniau sy'n cael eu gwneud gan bwysedd y gwaed ar waliau'r rhydweli, ac maen nhw'n cael eu disgrifio fel sŵn tapio tebyg i sŵn tapio blaen y stethosgop â'ch bys)
6. Gostyngwch y pwysedd yn araf yn ôl cyflymder sy'n hafal i 2-3 mmHg yr eiliad. Mae'r pwysedd yn cael ei ostwng drwy agor y falf rhyddhau aer ar y bwlb yn araf.
7. Pwysedd Gwaed Systolig yw'r pwynt lle mae'r gyntaf o ddwy neu fwy o seiniau Korotkoff yn cael eu clywed, a Phwysedd Gwaed Diastolig yw'r pwynt cyn i'r seiniau Korotkoff ddiflannu.
8. Dylech gymryd o leiaf ddau fesuriad, o leiaf un funud ar wahân, a chymryd y cyfartaledd.
9. Dylech fesur pwysedd y gwaed yn y ddwy fraich yn ystod yr archwiliad cyntaf, a dylech ddefnyddio'r pwysedd uchaf os oes gwahaniaeth rhwng y ddwy fraich.
10. Er mwyn penderfynu a oes gan y cleient orbwysedd gwaed, cymharwch y canlyniadau â'r tabl 'Dosbarthu a Rheoli Pwysedd Gwaed Oedolion' (tabl 3.2).
11. Rhowch eu rhifau pwysedd gwaed penodol a'u targedau i'r cleientau, ar lafar ac mewn ysgrifen.