



Lífsmörk – HJVG1VG06

Verkleg hjúkrun

Lífsmarkamælingar

- Undir lífsmörk flokkast fjórir grunnþættir :
 - Hjartsláttur/púls
 - Öndunartíðni (ásamt súrefnismettun)
 - Hiti
 - Blóðþrýstingur

Almenn atriði fyrir mælingar

Engin koffín neysla
fyrir mælingu

Ekki reykt 30 mín
fyrir mælingu

Ekki stundað
æfingar 30 mín f.
mælingu

Rólegt umhverfi og
sj. í hvíld

Skoða sjúkraskrá sj.
m.t.t. háþrýstings,
hjartslátaróreglu,
lyfjanotkun og fl.

Hjartað

- Hlutverk hjartans er að viðhalda hringrás blóðsins
- Flytur súrefni og næringarefni um líkamann
- Dælir fimm lítrum af blóði um líkamann
- Hjartsláttur er í hvert sinn sem hjartað dælir blóði út í líkamann



Púls talning

- Látið einstaklinginn hvíla sig í ca 5 mín áður en púls er talinn ef mögulegt er.
- Notið fingurgóma á löngutöng og vísifingri.
- Notið úr með sekúnduvísi.
- Púls er skráður með rauðum lit.



Púls

- Púls fer eftir aldri, virkni og ástandi einstaklings
- Það þarf að meta 4 þætti:
 - Hraða/tíðni
 - Takt
 - Styrkleika

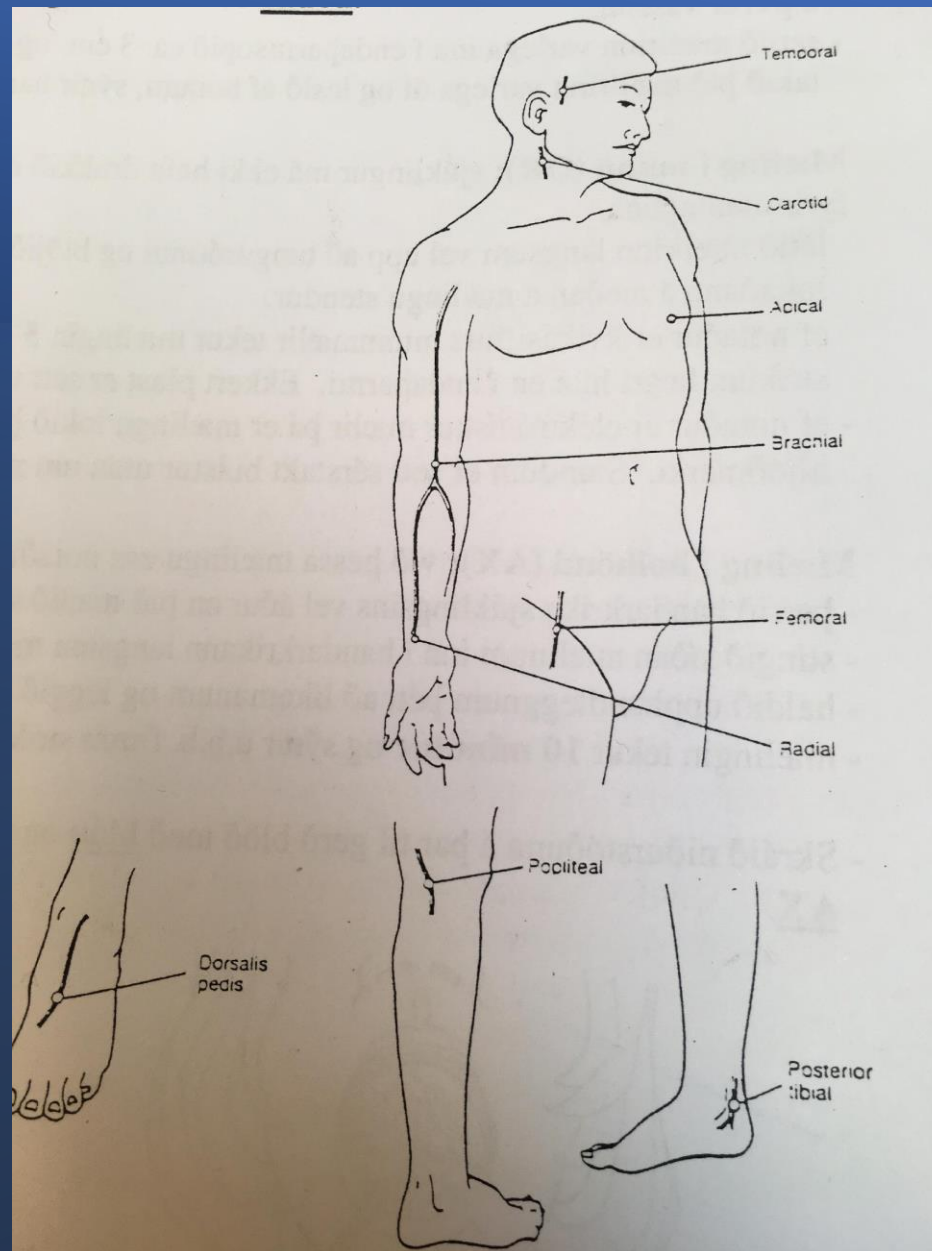
Púls – normal mörk

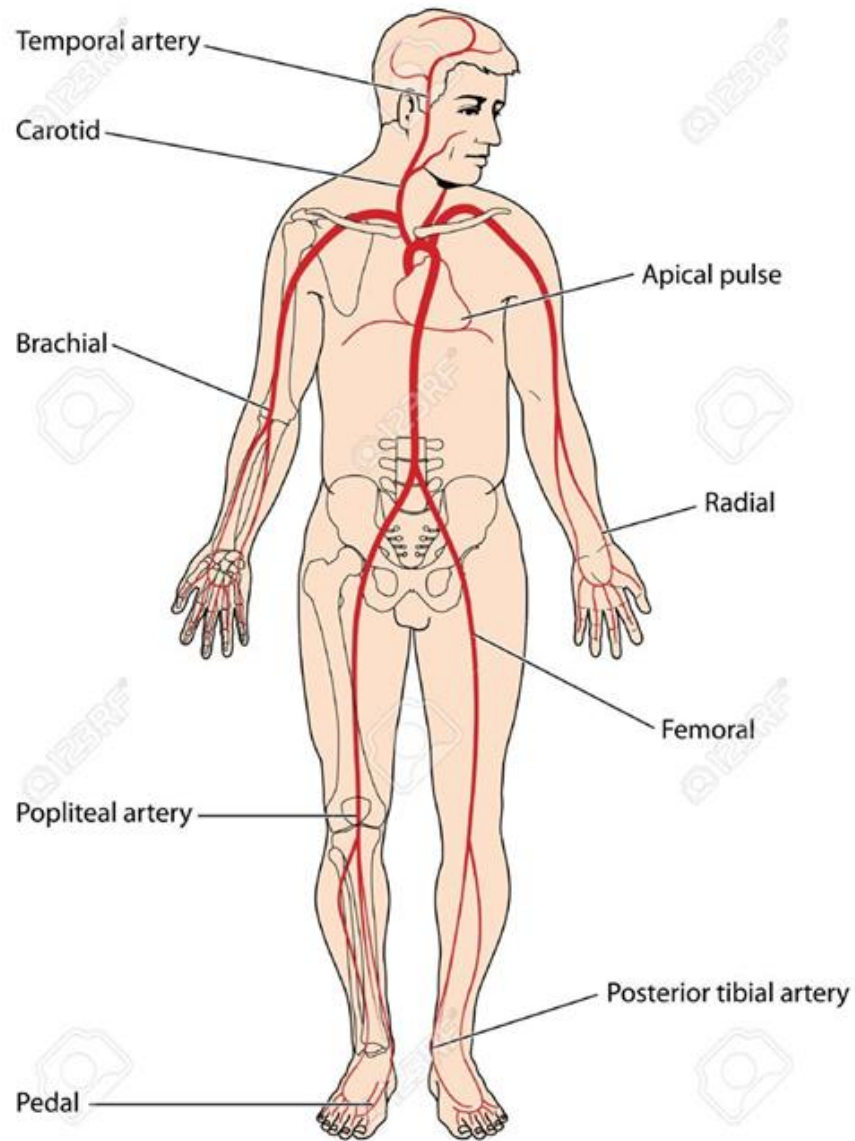
- Eðlilegur hvíldar púls er :
 - Fullorðnir 60-80 slög
 - Ungabörn 160 slög
 - Börn á forskólaaldri 140 slög
 - Börn á skólaaldri 120 slög

Púls



- Hægt er að telja púls á mörgum stöðum :
 - Gagnauga-temporal
 - Hálsi-Carotid
 - Upphandlegg – brachial
 - Framhandlegg – radial
 - Nára – femoral
 - Hnésbót – popliteal
 - Framan á rist – dorsalis pedis
 - Innan á ökla - posterior tibial





Öndun

- Meta skal:
 - Tíðni, dýpt, takt og áreynslu
 - Lengd útöndun, óeðlileg öndunarhljóð
 - Erfiðar við öndun- notar sj. hjálparvöðva
- Hendi hvílir á brjóstkassa eða horft eftir hreyfingum
- Talið í mínútu eða 30 sek og margfaldað með 2 (fer eftir ástandi)

Öndun

-
- Láta sjúkling hvíla sig í nokkrar mín áður ef hægt er.
 - Ekki láta sj. vita að því að það sé verið að telja öndun svo það trufla hann ekki.
 - Meta dýpt öndunar með því að horfa á brjóstkassann. Lyftist aðeins efsti hluti hans eða notar sjúklingurinn þindaröndun.
 - Öndun er skráð með svörtu.

Tíðni öndunar

-
- Eðlileg öndunartíðni :
 - Fullorðinna er 12-18 sinnum á mín.
 - Ungabörn 40 sinnum á mín.
 - Börn á forskólaaldri 30 sinnum á mín.
 - Börn á skólaaldri 20 sinnum á mín.



Súrefnismettun

- Mælt með súrefnismettunarmæli sem settur er á fingur/eyra sj.
- SaO2 er venjulega 97%
- Verið að mæla:
- Súrefnismettun rauðra blóðkorna
- Auk þess mælir hann púls

Þættir sem
geta gert
mælinguna
falskt lága
eru:

Hreyfingar/skjálfti

Æðaprengsli, veikir púlsar, bjúgur,
kaldar hendur

Lágur blóðþrýstingur

Óreglulegur hjartsláttur

Dökk húð, þornað blóð, naglalakk

Þættir sem
geta gert
mælinguna
falskt háa
eru:

Lágt hemoglobin
gildi

Carbon monoxide
í blóði t.d. Eftir
reykingar.

Hiti

- Hægt að mæla hita á nokkrum stöðum í líkamanum. Áreiðanleiki er mismikill
- Einfaldar hitamælingar eru:
- Í munn (oralt-OR)
- Í endaparm (rectalt-R)
- Í holhönd (axillert- Ax)
- Við hljóðhimnu/eyra (Tympanic – T)



Viðmiðunarhitastig

- Endaþarmur: 36,5-37,5
- Eyrað: 36,5-37,5
- Munnur: 36,3-37,3
- Holhönd: 36-37

Hve langan
tíma þarf í
mælinguna?

Tölvumælar láta vita

Kvikasilfursmælir rectalt-
uppb. 2 mín

Kvikasilfursmælir undir
hendi uppb. 5-10mín

Kvikasilfursmælir í munn
uppb. 2 mín

Merki um sótthita

Gljáandi augu og hitaglampi í þeim

Húðin er heit og rauð

Einstaklingurinn svitnar

Þurrar og sprungnar varir

Slímhimnur í munni eru þurrar

Húðin getur veirð köld viðkomu og föl

Sjúkl. Skelfur úr kulda

Almenn einkenni - hiti

Þreyta

Ruglástand

Svimi

Höfuðverkur

Eymsli í vöðvum og liðum

Lystarleysi

Þorsti

Ljósfælni

Það sem getur haft áhrif á niðurstöður hitamælinga

Mæling við hlust:

Stærð mælis ekki í samræmi við stærð hlustar

Hiti og kuldi í umhverfinu

- Mæling í holhönd:

Mjög grannir/feitir

Handlegg ekki haldið vel upp við síðu

- Munnmælar:

Heitir og kaldir drykkir

Reykingar

Mælir liggur ekki við tungurót

Skráning á hita

- Hiti er skráður með bláu – Celcius hitastig
- Skrá hvar á líkamanum hitinn er mældur
- Klukkan hvað var mælt
- Skrá önnur einkenni.... S.s. Púls og líðan

Þrif á mælum

- Eyrnamælir – notaðar sér einnota plasthulsur yfir mæli sem fer í eyrað
- Tölvumælar eru sprittaðir milli sj.
- Kvikasilfursmælar í endaparm eru með vaselínbornu plasthylki. Svo eru þeir þvegnir og settir í sótthreinsandi vökva.

Blóðþrýstingur

- Blóðþrýstingur er þrýstingur blóðs á slagæðaveggi.

Efri mörk = systolískur þrýstingur

- blóð dælist út í slagæðarnar

Neðri mörk= diastolískur þrýstingur

- Minnsti þrýstingur er í æðakerfinu



Blóðþrýstingur

- Normal mörk hjá fullorðnum:
 - 120-140/60-90
- Ungabörn:
 - 75-100/
- Háþrýstingur hjá fullorðnum
 - Yfir 140/yfir90

Hvenær þarf að mæla blþr. Reglulega?

- Eftir skurðaðgerðir
- Eftir svæfingar
- Ýmsar rannsóknir
- Alvarleg slys
- Við breytingu á meðvitund

Frh.

- Fyrir og eftir lyfjagjafir
- Í veikindum
- Hjá sjúklingum m .sögu um háþrýsting
- Hjá þeim sem eru í áhættuhópi m. Hjarta og æðasjkd.
- Hjá öldruðu fólki

Mæling blóðþrýstings

Spurja hver sé venjulegur blóðþr.
sj. og/eða ath. Sjúkraskrá

Er sj. á blóðþr.lyfjum

Láta fara vel um sj. og hann sé
rólegur

Velja manchettu að réttri stærð:

-Ef manchettan er of lítil þá
mælist þrýstingur of hár

-Ef manchettan er of stór þá
mælist þrýstingur of lágur
(sérstakl. mikilvægt hjá börnum)

Mæling blóðþr. frh.

- Hafa stuðning við handlegg
- Handleggur í hjartahæð, olnbogi smá beygðan og lófa upp.
- Blóðþr.mælirinn þarf að vera í sömu hæð og handleggur.
- Hafa mælinn í augnhæð þess sem mælir

NEWS - stigun

STIGUN SJÚKLINGA (National Early Warning Score)

Stig	3	2	1	0	1	2	3
Hiti (°C)	≤ 35		35^1-36^0	36^1-38^0	38^1-39^0	$\geq 39^1$	
Púls (/mín)	< 40		41-50	51-90	91-110	111-130	> 131
Syst. Bl (mmHg)	≤ 90	91-100	101-110	111-219			≥ 220
Öndun (/mín)	≤ 8		9-11	12-20		21-24	> 25
Súrefnismettun (%)	< 91	92-93	94-95	> 96			
Viðbótarsúrefni?		Já		Ekkert			
Meðvitund (AVPU)				A			VPU