

Måling af blodtryk og puls

Formål

I skal undersøge blodtrykket hos alle i gruppen, hvordan det varierer fra måling til måling og hvordan fx kropssposition, fysisk aktivitet og evt. rygning indvirker herpå.

Fremgangsmåde og diskussion

1. Mål blodtrykket og puls i hvile hos alle personer i gruppen og notér resultatet. Vurdér resultaterne: Er der store forskelle fra person til person? Sammenlign resultaterne med figur 2 – er blodtrykket normalt?

Herefter udvælges en forsøgsperson som alle øvrige målinger foretages på:

2. Mål forsøgspersonens blodtryk og puls to gange mere i hvile: Vurdér resultaterne – er der stor variation – hvad kan årsagen da være?
3. Undersøg herefter hvordan følgende forhold indvirker på blodtrykket:
 - Kropssposition, fx liggende og stående.
 - Fysisk aktivitet fx en løbetur rundt på skolen.
 - Statisk arbejde fx dyb knæbøjning (styrtløbsstilling) eller planke i et minut.
 - Tilbageholdt åndedræt så lang tid som muligt (maks. 1 minut).
 - Rygning af en smøg udenfor og kun hvis man er ryger.
4. Vurdér de fremkomne resultater og giv en fysiologisk forklaring herpå.

Resultater

Navn	Aktivitet	Systolisk tryk (mmHg)	Diastolisk tryk (mmHg)	Puls (slag / minut)

Journal – noter til forsøget

Husk at nedskrive jeres resultater undervejs og skriv notater til jeres diskussion.