

- Измерив АД, повторите измерение через 2 минуты. Если 2 показания прибора различаются более чем на 5 мм рт. ст., нужно измерить АД еще раз.

- Рассчитайте среднее значение. При разнице АД, равной или большей 10 мм рт. ст., впоследствии АД следует измерять на руке с большим давлением. Если разница достигает 30 мм рт. ст. и более, обязательно сообщите об этом врачу.

Когда необходимо измерять артериальное давление

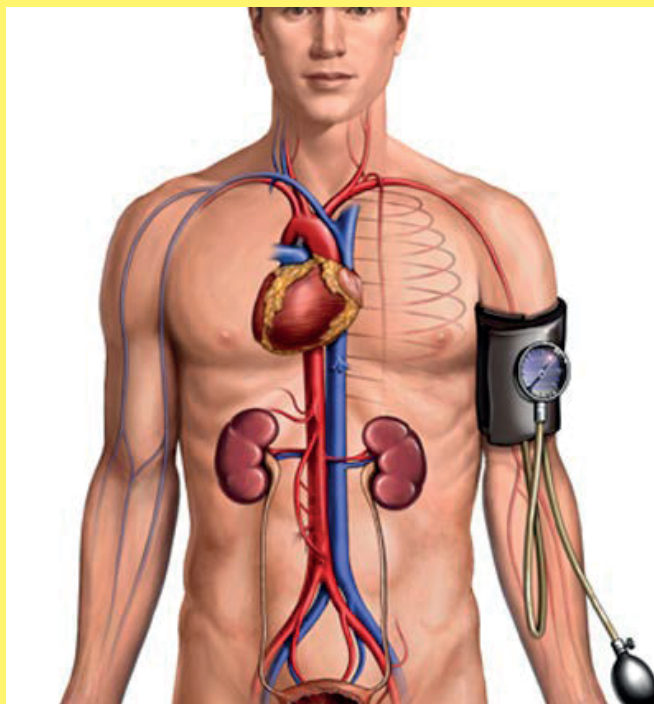
- Измеряйте АД два раза в день: утром и вечером в одно и то же время. Ориентируйтесь на значения давления, измеренные в спокойной обстановке. Не нужно измерять давление сразу после стресса, физической активности, возвращения с работы.
- Ведите дневник с показаниями АД, который следует показать врачу.
- При появлении головной боли, затруднении дыхания, тяжести и боли за грудиной или в области сердца, шума в ушах, «пелены в глазах» или при возникновении симптомов, которые у вас обычно сопутствуют значительному повышению АД.
- При появлении слабости, головокружения, подкашивания ног, потемнения в глазах, неустойчивости походки, так как эти симптомы могут указывать на снижение АД (гипотонию).

Министерство здравоохранения
Республики Хакасия

ГКУЗ РХ «Республиканский центр
медицинской профилактики»

**Узнай больше на сайтах
www.zdorovye.khakassia.ru**

<http://vk.com/club77563643>



Правила измерения артериального давления



**Узнай подробнее про
артериальное давление и как его
контролировать**

Что такое артериальное давление, и каким должен быть в норме его уровень?

При сокращении сердца кровь выталкивается в сосуды, по которым продвигается к тканям организма, чтобы снабдить их питательными веществами и кислородом.

Артериальное (кровенное) давление (АД) - это сила, с которой поток крови давит на сосуды.



Во время сокращения сердца развивается максимальное давление в артериях – систолическое.

Во время расслабления сердца давление уменьшается, что соответствует диастолическому давлению.

Идеальным считается давление 120/80 мм рт. ст.

Повышенным считается уровень АД 130/90 мм рт. ст. и выше.

Измерение артериального давления – основной и очень важный метод диагностики артериальной гипертонии!

Что такое артериальная гипертония?

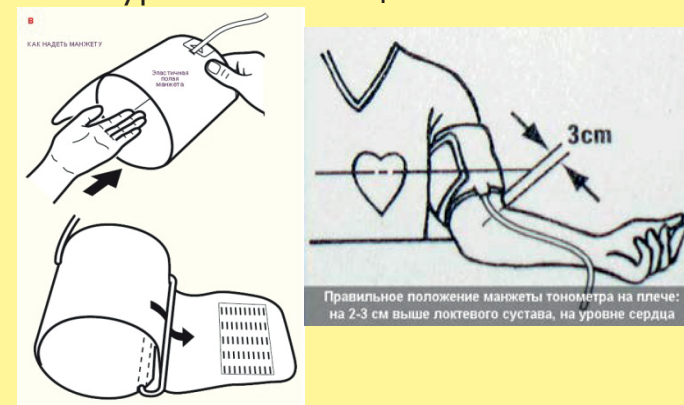
Артериальная гипертония - это периодическое или стойкое повышение артериального давления. Многие люди имеют высокое артериальное давление и не знают об этом. Долгое время такое состояние протекает бессимптомно, но когда артериальное давление достигает критических цифр, поражаются артерии и жизненно важные органы. Именно поэтому каждому человеку необходимо знать свой уровень артериального давления.

При измерении артериального давления (АД) необходимо строго придерживаться определенных правил:

- За 30 минут до измерения не следует курить, пить кофе, крепкий чай.
- Перед измерением нужно спокойно посидеть в течение 5 минут.

▪ Измерять АД всегда в положении сидя. Руку для измерения АД необходимо расслабить и освободить от одежды (чтобы исключить неправильный результат).

▪ Расположить руку так, чтобы локтевой сгиб был на уровне сердца. Лучше всего положить ее на стол, чуть выше уровня поясницы.



▪ Наложить манжету на плечо так, чтобы ее нижний край был на 2-3 см (на 2 пальца) выше локтевого сгиба. Закрепите манжету так, чтобы она плотно облегла плечо, но не вызывала ощущения сдавливания или боли. Важно, чтобы манжета прибора для измерения АД соответствовала объему руки – не была слишком узкой. Для детей и полных лиц существуют специальные манжеты.