

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

Как правильно измерять артериальное давление

Спокойно. Точно. Одинаково каждый
раз.



ЗАЧЕМ ЭТО НУЖНО

**Точность
помогает
увидеть
реальную
картину.**

Домашний контроль помогает врачу оценивать состояние и эффективность лечения.

КТО ИЗМЕРЯЕТ

**Вы и ваши
близкие.**

Измерять давление должен уметь сам пациент и желательно его близкие.

ПЕРВЫЙ ШАГ

Выберите подходящий тонометр



Для дома: подходят полуавтоматические и автоматические приборы.



Проверьте прибор: убедитесь, что он сертифицирован.



Подберите манжету по окружности плеча: стандартная, большая или маленькая.



ПЕРЕД ИЗМЕРЕНИЕМ

Подготовьте тело и обстановку

01

**Спокойно
посидите**

Не менее 5 минут.

02

**Дайте телу
успокоиться**

Не измеряйте сразу
после нагрузки,
стресса или плотной
еды.

03

**Исключите
раздражители**

За 30 минут не
курите и не пейте
напитки с
кофеином.



ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА

Займите правильное положение

- Сядьте с опорой спины, стопы полностью поставьте на пол.
- Не скрещивайте и не поджимайте ноги.
- Положите руку на стол: манжета должна быть на уровне сердца.
- Расслабьте спину и руку; одежда не должна сдавливать плечо.

МАНЖЕТА

Размер влияет на результат

Слишком маленькая или слишком большая манжета может исказить результат.

Ориентир для большинства

Ширина 12–13 см

Длина около 35 см

Размер выбирают по окружности плеча.



СЕРИЯ, А НЕ ОДИН ЗАМЕР

Сделайте несколько измерений

01

Два замера

Выполните два последовательных измерения с интервалом 1–2 минуты.

02

Проверьте разницу

Если результаты отличаются более чем на 10 мм рт. ст., сделайте третье измерение.

03

Запишите среднее

Возьмите среднее значение последних измерений.

РИТМ НАБЛЮДЕНИЯ

Измеряйте регулярно и ведите дневник

Обычно давление измеряют утром и вечером, по два замера за один подход.

Когда	Как	Что записать
Утром	После пробуждения, до лекарств, завтрака и активных дел.	Верхнее и нижнее давление, частоту пульса.
Вечером	Примерно через 12 часов, в спокойной обстановке, перед сном.	Верхнее и нижнее давление, частоту пульса.

КОНТРОЛЬ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Проверьте обе руки и учитывайте аритмию



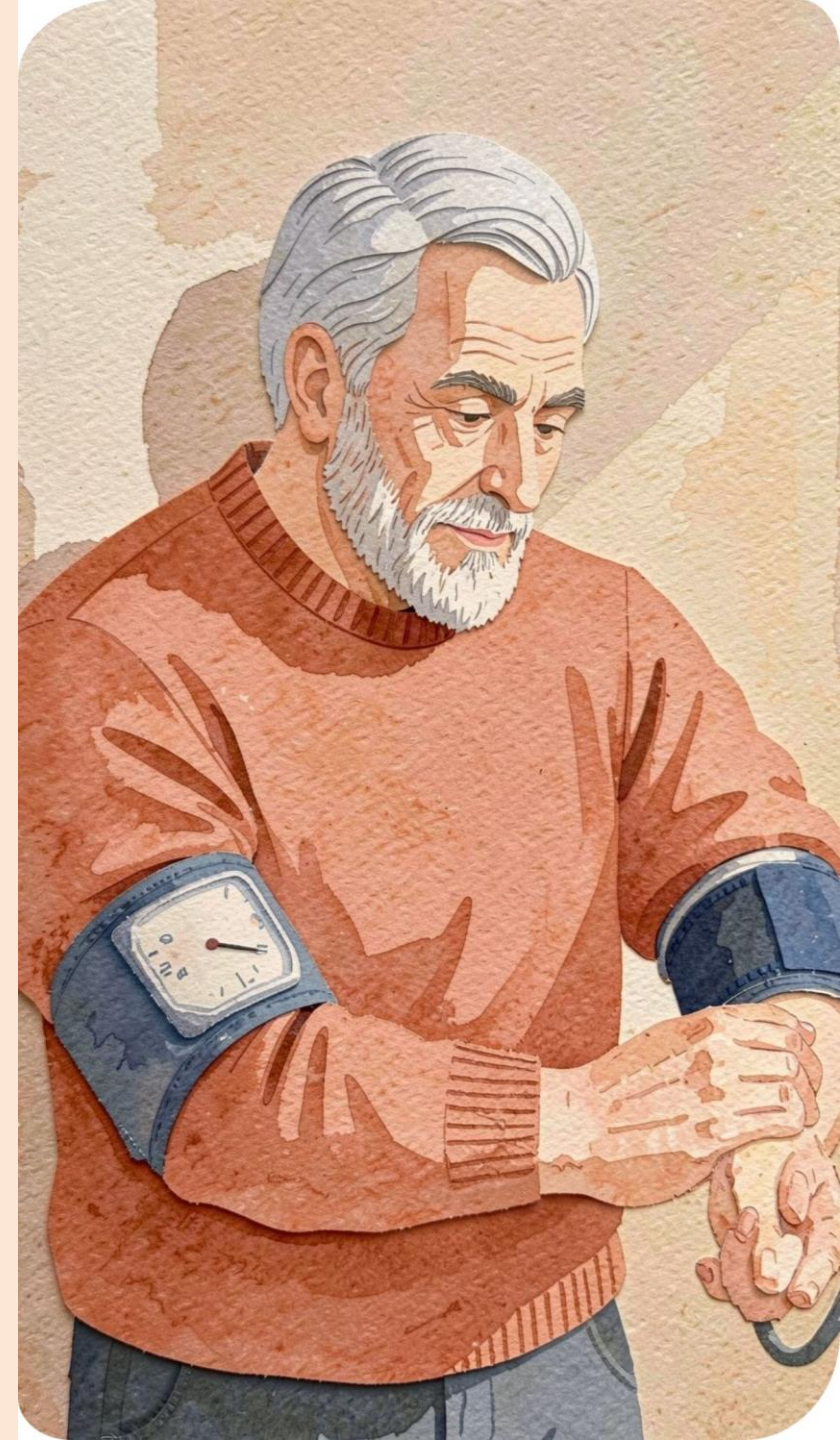
В начале ведения дневника измерьте давление на правой и левой руке.



При стабильной разнице более 15 мм рт. ст. обратитесь к врачу.



При аритмии автоматический тонометр может быть менее точен; выбирайте прибор с функцией выявления аритмии и делайте дополнительные замеры.



ГЛАВНОЕ

Измеряйте одинаково каждый раз

Подготовьтесь и спокойно
посидите.

Правильно наложите манжету и
займите устойчивое положение.

Сделайте серию замеров и
запишите результат.

Показывайте дневник лечащему
врачу.