

Как правильно измерять артериальное давление дома

Зачем измерять регулярно

Домашние записи помогают контролировать состояние и обсуждать результаты с лечащим врачом.

Что понадобится

- Сертифицированный автоматический или полуавтоматический тонометр.
- Манжета по размеру плеча.
- Дневник: верхнее и нижнее давление, пульс, дата и время.

Перед измерением

- Отдохните сидя не менее 5 минут.
- За 30 минут не курите и не употребляйте кофеин.
- Не измеряйте сразу после нагрузки, стресса или плотной еды.

МАНЖЕТА

Для большинства подходит стандартная манжета шириной 12–13 см и длиной около 35 см; размер выбирают по окружности плеча.

КОГДА ИЗМЕРЯТЬ

Обычно утром и вечером, по два замера. Утром — после пробуждения, до лекарств, завтрака и активных дел. Вечером — примерно через 12 часов, в спокойной обстановке, перед сном.

Пошаговая техника измерения

Сядьте с опорой спины.

Стопы на полу, ноги не перекрещены.

Положите руку на стол.

Манжета — на уровне сердца.

Освободите плечо.

Одежда не сдавливает плечо; расслабьте руку и спину.

Сделайте два измерения.

Интервал между ними — 1–2 минуты.

Проверьте разницу.

Если больше 10 мм рт. ст., сделайте третье измерение.

Запишите среднее.

Используйте среднее значение последних измерений.

ЧТО ЗАПИСЫВАТЬ

Дата, время, систолическое и диастолическое давление, пульс, самочувствие и примечания.

МЕДИЦИНСКИЕ ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯ

В начале ведения дневника измерьте давление на правой и левой руке. Стабильная разница более 15 мм рт. ст. — повод обратиться к врачу.

При аритмии автоматический тонометр может быть менее точен. По возможности используйте прибор с функцией выявления аритмии, выполняйте дополнительные измерения и ориентируйтесь на среднее значение.

ШАБЛОН ДНЕВНИКА ИЗМЕРЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

Дата и время	АД, мм рт. ст.	Пульс	Самочувствие / примечания
___ / ___	___ / ___	___	_____
___ / ___	___ / ___	___	_____
___ / ___	___ / ___	___	_____
___ / ___	___ / ___	___	_____

ЧЕК-ЛИСТ ПЕРЕД ВИЗИТОМ К ВРАЧУ

- Спокойно посидел(а) перед измерением
- Правильно установил(а) манжету и руку
- Сделал(а) серию замеров
- Записал(а) результат в дневник
- Покажу дневник лечащему врачу