



КАК ПРАВИЛЬНО ИЗМЕРИТЬ УРОВЕНЬ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

Достоверные результаты при измерении АД могут быть получены при соблюдении основных правил в отношении не только прибора для измерения АД, но также и самого пациента и окружающей его обстановки.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ИЗМЕРЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ:

- ♥ В комнате должна быть комфортная температура (около $+21^{\circ}\text{C}$), окружающая обстановка - тихой и спокойной.
- ♥ До начала измерения АД посидите не менее 5 мин. в расслабленном состоянии в удобном кресле с опорой на спинку, ноги должны быть расслаблены и не скрещены.
- ♥ Не должна мешать тугая, давящая одежда.
- ♥ Не разговаривайте во время измерения АД.
- ♥ Рука с наложенной на плечо манжетой должна быть обнажена и неподвижна, располагать её следует на столе, находящемся рядом со стулом.
- ♥ Середина манжетки, наложенной на плечо, должна находиться на уровне сердца, нижний край на 2 см выше локтевого сгиба.
- ♥ Измерять АД желательно 2 раза в день в одно и то же время (утром и вечером) не менее чем через 30 мин. после физического напряжения, курения, приёма пищи, употребления чая или кофе.
- ♥ Следует измерять давление 2-3 раза с интервалами 1-2 минуты после полного стравливания воздуха из манжеты.
- ♥ Среднее значение 2-х или 3-х измерений, выполненных на одной руке, точнее отражает уровень АД, чем однократное измерение.
- ♥ Результаты АД записывайте в личный дневник, для того чтобы согласовать лечение со своим врачом.

**ЕСЛИ ВЫ СТРАДАЕТЕ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИЕЙ, НАУЧИТЕСЬ
САМОСТОЯТЕЛЬНО ИЗМЕРЯТЬ И КОНТРОЛИРОВАТЬ УРОВЕНЬ
АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ.**

