

Как измерять артериальное давление?

Прибор для измерения артериального давления (АД) называется **сфигмоманометр** или **тонометр**.

Для самостоятельного измерения давления можно использовать автоматические тонометры (прибор автоматически надувает воздух в манжету) или полуавтоматические тонометры (заполнение манжеты воздухом осуществляется вручную).

Врачи при измерении давления чаще всего пользуются механическим тонометром и стетоскопом.



Автоматический тонометр



Полуавтоматический тонометр



Механический тонометр со стетоскопом

Если вы используете автоматический или полуавтоматический тонометры, следуйте прилагаемым к приборам инструкциям. Если для измерения АД вы используете механический тонометр и стетоскоп, первый слышимый тон соответствует систолическому АД, а последний слышимый тон — диастолическому АД, при этом скорость сдувания манжеты должна быть медленной (не более 2-3 мм рт.ст. в секунду).

▶ Важно использовать манжетку подходящего размера (ее раздуваемая часть должна охватывать не менее 80% плеча). Полным людям рекомендуется пользоваться манжетой большого размера.

Для получения точных измерений артериального давления важно соблюдать следующие условия

- В помещении должна быть комфортная температура
- Обстановка не должна быть шумной
- Не следует измерять давление во время разговора
- Если вам надо воспользоваться туалетом, сделайте это до того, как измерять давление
- Не употребляйте кофе, другие кофеинсодержащие напитки и алкоголь, не курите и не занимайтесь физическими упражнениями в течение 30 мин перед измерением АД



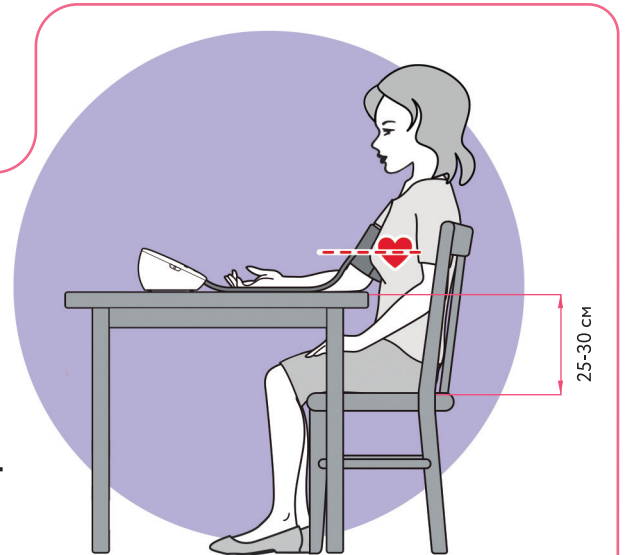
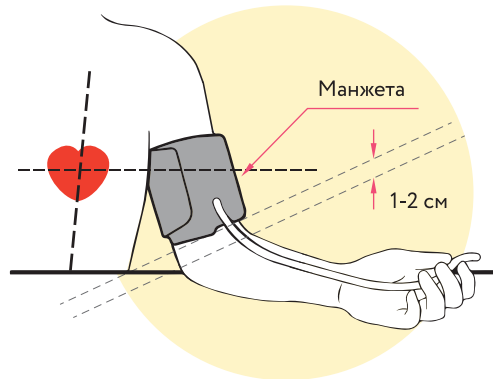
Желательно измерять АД в одно и то же время: утром до приема лекарств и вечером перед ужином. Записывайте результаты каждого измерения в дневник измерений АД.



Измерение артериального давления



Несоблюдение этих условий может привести к неверным результатам измерения АД



- Для измерения АД нужно сесть удобно на стул или кресло с поддержкой для спины и максимально расслабиться в течение 5 минут
- Обе ноги должны находиться на полу и не быть скрещенными
- Рука, на которой измеряется АД, должна быть обнажена и лежать ладонью вверх на какой-либо твердой поверхности (лучше всего на столе) примерно на уровне сердца
- Нижний край манжеты должен находиться выше локтевого сгиба на 2 см, а трубка, отходящая от манжеты, должна располагаться по середине локтевого сгиба
- Выполните 2 измерения с интервалом 1-2 минуты. Если разница между измерениями будет более 10 мм рт.ст., выполните третье измерение. Ваше давление будет равняться среднему арифметическому от двух последних измерений

Категории артериального давления и рекомендации по частоте измерений

АД	Систолическое АД, мм рт. ст.		Диастолическое АД, мм рт. ст.	Минимальная частота измерений
Оптимальное	< 120	и	< 80	Не реже 1 раза в 5 лет
Нормальное	120-129	и/или	80-84	Не реже 1 раза в 3 года
Высокое нормальное	130 – 139	и/или	85 – 89	Не реже 1 раза в год
АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ				
1 степень	140 – 159	и/или	90 – 99	Перед каждым визитом к врачу пациенту с артериальной гипертензией необходимо вести дневник самоконтроля АД утром и вечером в течение 6-7 дней (или в соответствии с рекомендациями врача)
2 степень	160 – 179	и/или	100 – 109	
3 степень	≥ 180	и/или	≥ 110	
Изолированная систолическая гипертензия	≥ 140	и	< 90	