

### **Подготовка к измерению и продолжительность отдыха**

1. Артериальное давление следует измерять через 1-2 часа после приёма пищи.

2. В течение 1 часа до измерения АД не следует курить и употреблять кофе.

### **Правила измерения АД**

1. Измерение артериального давления должно проводиться в тихой, спокойной и удобной обстановке при комфортной температуре, после 5-минутного отдыха.

2. При измерении давления в положении сидя – спина должна иметь опору, ноги не должны быть скрещены, т.к. любое напряжение вызывает немедленное повышение АД.

3. Рука для измерения АД должна быть обнажена и неподвижна, не допускается положение руки «на весу».

4. Середина манжеты, наложенной на плечо, должна находиться на уровне сердца, нижний край манжеты должен быть на 2 см выше локтевого сгиба.

5. Накачайте воздух в манжету с помощью груши до уровня на 20-40 мм превышающего предполагаемое систолическое давление. Медленно выпускайте воздух из манжеты. Первый услышанный удар (тон) соответствует значению систолического (верхнего) давления. Уровень прекращения тонов соответствует диастолическому (нижнему) давлению.

6. Повторные измерения артериального давления производятся через 1-2 мин.

7. Среднее значение двух-трех измерений, выполненных на одной руке, точнее отражает уровень артериального давления, чем однократное измерение.

***Разница в давлении на руках может быть весьма существенной, поэтому рекомендуется проводить измерение на руке с более высокими значениями артериального давления.***

### **Подготовка к измерению и продолжительность отдыха**

1. Артериальное давление следует измерять через 1-2 часа после приёма пищи.

2. В течение 1 часа до измерения АД не следует курить и употреблять кофе.

### **Правила измерения АД**

1. Измерение артериального давления должно проводиться в тихой, спокойной и удобной обстановке при комфортной температуре, после 5-минутного отдыха.

2. При измерении давления в положении сидя – спина должна иметь опору, ноги не должны быть скрещены, т.к. любое напряжение вызывает немедленное повышение АД.

3. Рука для измерения АД должна быть обнажена и неподвижна, не допускается положение руки «на весу».

4. Середина манжеты, наложенной на плечо, должна находиться на уровне сердца, нижний край манжеты должен быть на 2 см выше локтевого сгиба.

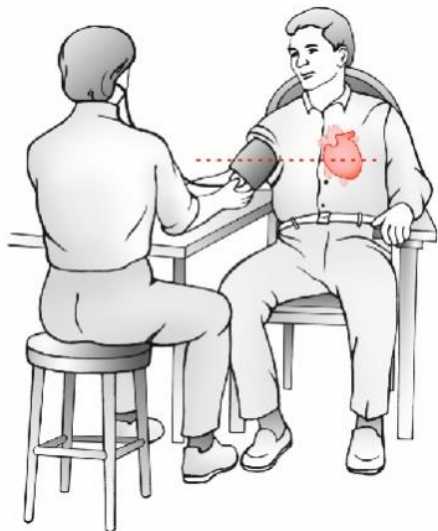
5. Накачайте воздух в манжету с помощью груши до уровня на 20-40 мм превышающего предполагаемое систолическое давление. Медленно выпускайте воздух из манжеты. Первый услышанный удар (тон) соответствует значению систолического (верхнего) давления. Уровень прекращения тонов соответствует диастолическому (нижнему) давлению.

6. Повторные измерения артериального давления производятся через 1-2 мин.

7. Среднее значение двух-трех измерений, выполненных на одной руке, точнее отражает уровень артериального давления, чем однократное измерение.

***Разница в давлении на руках может быть весьма существенной, поэтому рекомендуется проводить измерение на руке с более высокими значениями артериального давления.***

## Общие правила измерения артериального давления



*Артериальное давление (АД) — давление крови в артериях.*

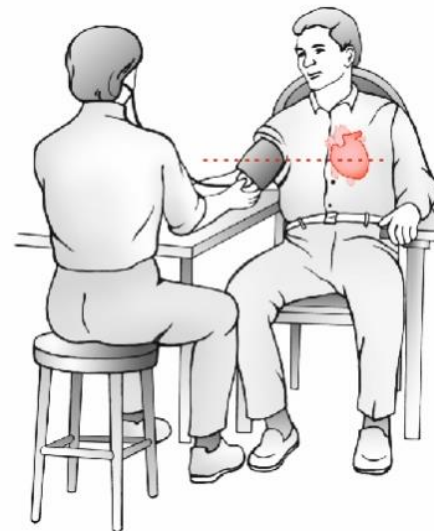
*Оно может изменяться при многих заболеваниях, и поддержание его на оптимальном уровне жизненно важно.*

*При повышенном АД (больше 140/90 мм.рт.ст.) необходимо проконсультироваться у врача и пройти цикл занятий в «Школе здоровья для пациентов с артериальной гипертонией».*

*Если же Вы принимаете медикаменты уже давно и при ежедневных измерениях давление стабильно нормальное, нет никаких жалоб, измерять давление можно один раз в 3 дня утром.*

*Чтобы достоверно определить цифры АД, необходимо соблюдать определенные условия при его измерении.*

## Общие правила измерения артериального давления



*Артериальное давление (АД) — давление крови в артериях.*

*Оно может изменяться при многих заболеваниях, и поддержание его на оптимальном уровне жизненно важно.*

*При повышенном АД (больше 140/90 мм.рт.ст.) необходимо проконсультироваться у врача и пройти цикл занятий в «Школе здоровья для пациентов с артериальной гипертонией».*

*Если же Вы принимаете медикаменты уже давно и при ежедневных измерениях давление стабильно нормальное, нет никаких жалоб, измерять давление можно один раз в 3 дня утром.*

*Чтобы достоверно определить цифры АД, необходимо соблюдать определенные условия при его измерении.*