

## КОНТРОЛЬ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

Артериальное давление способствует продвижению крови по сосудам. Различают два показателя артериального давления:

систолическое артериальное давление (САД) — «верхнее» — отражает давление в артериях при сокращении сердца и выбросе крови в артериальную сосудистую систему; диастолическое артериальное давление (ДАД) — «нижнее» — отражает давление в артериях в момент расслабления сердца, во время которого происходит его наполнение перед следующим сокращением.

Однократно полученные данные могут быть недостоверными: необходимо проведение двукратного измерения артериального давления на обеих руках с промежутком в 3 минуты, с последующим расчетом средней величины.

**Артериальное давление классифицируют следующим образом:**

<i>АД</i>	<i>САД (мм рт. ст.)</i>	<i>ДАД (мм рт. ст.)</i>
Оптимальное	<b>120</b>	<b>80</b>
Нормальное	<b>130</b>	<b>85</b>
Высокое нормальное	<b>130-139</b>	<b>85-89</b>
1 степень повышения	<b>140-159</b>	<b>90-99</b>
2 степень повышения	<b>160-179</b>	<b>100-109</b>
3 степень повышения	<b>&gt;180</b>	<b>&gt;110</b>

Большая часть лиц с гипертонией имеет умеренное повышение давления и не предъявляет жалоб на здоровье, однако бессимптомное течение еще не означает отсутствия болезни. В этом случае ежедневно контролируйте свое давление и фиксируйте данные в своем дневнике. Нормальное значение АД не зависит от возраста!

## КАК ПРАВИЛЬНО ИЗМЕРИТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

1. Проводите измерение, сидя в удобной позе, опираясь на спинку кресла в теплом помещении.
2. Измерение артериального давления возможно проводить лежа и стоя, но рука, на которой проводится измерение должна быть на уровне сердца. Мышцы руки должны быть

расслаблены. Рука на столе.

3. Одежда не должна сдавливать руку.

4. Манжета тонометра накладывается на плечо на уровне сердца, нижний край ее должен быть на 2 см выше локтевого сгиба.

5. Исключите употребление кофе и крепкого чая в течение одного часа перед измерением.

6. Не курите в течение 30 минут до измерения артериального давления.

7. Артериальное давление измеряется в спокойном состоянии после 5-минутного отдыха. В случае, если процедуре измерения предшествовали физические или эмоциональные нагрузки, увеличьте период отдыха перед измерением до 15 минут.

8. Во время измерения нельзя разговаривать или двигаться.

9. Размер манжеты должен соответствовать размеру руки: резиновая раздуваемая часть манжеты должна охватывать не менее 80% окружности руки; для взрослых лиц применяется манжета шириной 12-13 см и длиной 30-35 см (средний размер).

10. При использовании несоответствующей по размеру манжеты цифры артериального давления или завышаются (если манжета мала), или занижаются (если манжета велика).

11. Полным людям следует использовать манжету большого размера. Манжету большого размера можно приобрести в аптеке.

12. Для получения точных данных об уровне артериального давления следует выполнить не менее двух измерений. Интервал между измерениями должен быть от 1 минуты.

13. Если два показания тонометра различаются более чем на 5 мм. рт.ст., необходимо измерить давления еще раз.

14. За конечное (регистрируемое) значение принимается среднее из двух последних измерений.

Запомните: В первый раз необходимо измерить давление на обеих руках. При разнице артериального давления, равной или больше 10 мм. рт.ст., последующие измерения нужно проводить на руке с большим давлением.

ГБУЗ «Городская поликлиника №214» призывает жителей города следить за своим здоровьем, своевременно проходить профилактический осмотр и диспансеризацию. Следите за своим артериальным давлением, научитесь правильно измерять артериальное давление у себя и у своих близких. Контроль за уровнем артериального давления очень важен и должен быть регулярным.

Приходите к нам, измеряйте свое артериальное давление!

**ДАВАЙТЕ МЕНЯТЬ отношение к своему здоровью ВМЕСТЕ!**



С Уважением, Отделение Медицинской Профилактики