

КАК ПРАВИЛЬНО ИЗМЕРИТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Что такое высокое артериальное давление?

Артериальное давление - это сила, с которой циркулирующая по телу кровь давит на стенки артерий. Давление необходимо для движения крови, во время которого она поставляет питательные вещества и кислород в различные части тела. В течение дня артериальное давление может изменяться, но если оно, как правило, превышает нормальный диапазон значений, то это называется высоким артериальным давлением, или гипертонией.

Показатели давления

Артериальное давление измеряется в виде соотношения двух чисел. Систолическое артериальное давление (САД) – это более высокий показатель давления, которое наблюдается в момент сокращения сердца. Диастолическое артериальное давление (ДАД) – это более низкий показатель давления, которое наблюдается в момент расслабления сердца и наполнения его кровью.

Измеряйте давление не ранее, чем через 30 минут после физической активности

Откажитесь от приема пищи, табака и кофе за час до измерения

Не применяйте капли в нос за час до измерения

При необходимости опорожните мочевой пузырь и кишечник

Посидите максимально расслабленно в течение 5 минут до измерения



Не разговаривайте!

Сядьте и облокотитесь спиной

Нижний край манжеты должен располагаться на 3 см выше локтевого сгиба

Расположите руку так, чтобы манжета находилась на уровне сердца

Убедитесь в том, что рука с манжетой поддерживается

Держите обе ноги на полу, не скрещивая их

Каким должно быть Ваше артериальное давление?

Оптимальное артериальное давление

Менее 120/80 миллиметров ртутного столба (мм рт.ст.)

Большинство людей должны иметь уровень артериального давления

Менее 140/90 мм рт.ст. при измерении в кабинете у врача
Менее 135/85 мм рт.ст. при измерении дома

Люди, страдающие гипертонией и поражением почек

Менее 130/80 мм рт.ст.

Если показатели вашего артериального давления, измеренного дома, отличаются от показателей давления, измеренного в кабинете у врача, сообщите ему об этом.

