

ИЗМЕРЕНИЕ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ



Используйте тонометр с манжетой, которая накладывается на плечо. Размер манжеты должен соответствовать объему руки.

Определяйте АД до приема пищи, кофе, чая, курения, физической нагрузки, или спустя 30 минут, в тихой, спокойной и удобной обстановке при комнатной температуре после 5-минутного отдыха. Не разговаривайте и не двигайтесь во время измерения.

Измеряйте АД сидя, опираясь спиной на спинку стула, с расслабленными и не скрещенными ногами. Руку положите на ровную поверхность от локтя до кисти так, чтобы манжета была на уровне сердца.

Освободите верхнюю часть руки от одежды, проследите, чтобы ничего ее не сдавливало. Накладывайте манжету так, чтобы между ней и поверхностью руки оставалось расстояние толщиной в палец, нижний край манжеты был на 2- 2,5 см выше локтевой ямки, а трубки спускались по внутренней стороне руки на одной линии со средним пальцем.

При первом измерении определите АД на обеих руках. Если есть разница, дальнейшие измерения осуществляйте на руке с более высокими значениями. Проводите серию из 2-3 замеров с интервалом между ними не менее 1 минуты.

Уточните у врача, как часто надо измерять АД. Записывайте результаты всех измерений в дневник самоконтроля.



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»

