



Правильно измеряем артериальное давление.

Придя к доктору на прием, нам первым делом измеряют давление. Почему? Значительные колебания данного показателя могут быть предвестниками различных заболеваний, поэтому важен контроль и самоконтроль давления с помощью приборов для измерения давления - тонометров.

ПОЧЕМУ НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ ВЕЛИЧИНУ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ? Повышение давления на каждые 10 мм рт. ст. увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на 30%. У людей с повышенным давлением в 7 раз чаще развиваются нарушения мозгового кровообращения (инсульты), в 4 раза чаще — ишемическая болезнь сердца, в 2 раза чаще поражение сосудов ног. Именно с измерения артериального давления необходимо начинать поиск причины таких частых проявлений дискомфорта, как головная боль, слабость, головокружение. Во многих случаях за давлением необходим постоянный контроль, и измерения следует проводить по несколько раз в день.

Регулярный контроль артериального давления в домашних условиях является важнейшим компонентом диагностики и контроля гипертонической болезни, а также оценки проводимого лечения. Полученные данные существенно дополняют информацию о состоянии вашего здоровья т.к. измеренное на приеме врача артериальное давление (так называемое, «офисное АД») не всегда позволяет в достаточной мере судить о Вашем состоянии.

ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ ОПРЕДЕЛЕННЫХ ПРАВИЛ ПРИ ИЗМЕРЕНИИ ДАВЛЕНИЯ

- ✓ Всегда измеряйте артериальное давление в одно и то же время. Поскольку у человека в течение дня регистрируется приблизительно 1000 различных показателей артериального давления, единичные измерения не имеют значения. Только регулярное измерение в одно и то же время суток в течение продолжительного периода времени позволяет должным образом оценить артериальное давление.
- ✓ Не употребляйте никотин и кофе в течение часа перед измерением артериального давления.
- ✓ В спокойном состоянии после отдыха в течение 2-3 минут выполните измерение артериального давления. Измерение производится в положении сидя. Даже работа за письменным столом



способствует увеличению систолического артериального давления на 6 мм рт. ст. и диастолического артериального давления на 5 мм рт. ст.

- ✓ Не следует измерять артериальное давление при сильных позывах к мочеиспусканию. Полный мочевой пузырь способствует увеличению артериального давления ориентировочно на 10 мм рт. ст.
- ✓ Перед измерением внимательно прочитайте инструкцию по пользованию тонометром. От правильного обращения с устройством зависит качество измерения и точность его результатов.
- ✓ При использовании тонометров с манжетой на запястье, во время измерения необходимо чтобы манжета располагалась на уровне сердца. Если используется тонометр с манжетой на плечо, то манжета исходно находится на правильном уровне.
- ✓ Если прибор сильно накачал манжетку (до боли), результаты могут оказаться искаженными. Лучше повторить процедуру.
- ✓ При клинических измерениях пациент сидит на стуле, ровно поставив ступни на пол и прислонившись спиной к спинке (расположите руку так, чтобы локоть находился на уровне сердца). При острых состояниях допускается лежать во время процедуры. Обстановка должна быть спокойной.
- ✓ Во время измерения не разговаривайте и не двигайтесь. Разговор способствует увеличению показателей на 6-7 мм рт. ст.
- ✓ Между двумя измерениями необходимо выдержать паузу не менее одной минуты для того, чтобы уменьшить давление на сосуды и подготовить их к очередному измерению.
- ✓ Внесите результаты измерения в дневник. В дневнике, наряду с результатами определения артериального давления, всегда указывайте дату и время измерения, а также название и дозу принятого лекарственного препарата.

ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

дата	Время	АД	Пульс	Самочувствие (хорошее, слабость, головня боль, головокружение, дискомфорт/боль в области сердца)	ПРИМЕЧАНИЯ (ничего не принимал, принял (название препарат, доза)

Контролируя АД, измеряйте его регулярно. Даже если показатели улучшились, в качестве предупредительной меры Вы должны продолжать регулярно измерять артериальное давление.

ЧТО ОБОЗНАЧАЮТ ПОКАЗАТЕЛИ ДАВЛЕНИЯ?

Артериальное давление – это показатель силы воздействия крови на стенки сосудов. На практике измеряют два его вида, в зависимости от направления движения крови.

В работе системы кровообращения выделяют две фазы, составляющие промежуток между двумя ударами сердца. Систола сопровождается сокращением

мышцы. Происходит выброс крови, которая попадает в сосуды и направляется к органам. В этот момент измеряют **систолическое давление (так называемое верхнее)**.

Во время второй фазы – диастолы – кровь возвращается в сердце. При этом мышца расслабляется, а полости органа расширяются. Тогда определяется **диастолическое (нижнее) давление**. Первый показатель обычно выше второго, поскольку сопряжен с мышечным напряжением. Разница между ними называется пульсовым АД.

КАКИЕ ПРИБОРЫ СЛЕДУЕТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ?



- Наиболее удобно использование автоматических или полуавтоматических приборов с использованием манжеты, которая накладывается на плечо выше локтевого сгиба.
- Не рекомендуется использование автоматических и полуавтоматических приборов для домашнего применения, которыми измеряют артериальное давление на запястье и на пальцах, в связи с неточностью получаемых при этом результатов.
- Использование обычных механических тонометров менее удобно, если измерение проводится самим пациентом, но может использоваться при наличии определенных навыков.
- Перед началом пользования прибором обязательно ознакомьтесь с инструкцией. Обратите внимание на длину резиновой манжеты, ее должно хватить для охвата Вашей руки.

Правильно измерить давление на дому может каждый – достаточно соблюдать несложные правила и подобрать удобный вид устройства.

Будьте здоровы!

Санитарная служба Шкловского района