

КАК ПРАВИЛЬНО ИЗМЕРЯТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Подготовка к измерению и продолжительность отдыха

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



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



Правила измерения АД

- Измерение артериального давления должно проводиться в тихой, спокойной и удобной обстановке при комфортной температуре, после 5-минутного отдыха.
- При измерении давления в положении сидя – спина должна иметь опору, ноги не должны быть скрещены, т.к. любое напряжение вызывает немедленное повышение АД.
- Рука для измерения АД должна быть обнажена и неподвижна, не допускается положение руки «на весу».
- Середина манжеты, наложенной на плечо, должна находиться на уровне сердца, нижний край манжеты должен быть на 2 см выше локтевого сгиба.
- Накачайте воздух в манжету с помощью груши до уровня на 20-40 мм превышающего предполагаемое систолическое (верхнее) давление. Медленно выпускайте воздух из манжеты.
 - **Первый услышанный удар (тон)** соответствует значению систолического (верхнего) давления.
 - **Уровень прекращения тонов** соответствует диастолическому (нижнему) давлению.
- Повторные измерения артериального давления производятся через 1-2 мин.
- 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

КАК ПРАВИЛЬНО ИЗМЕРЯТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Подготовка к измерению и продолжительность отдыха

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



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



Правила измерения АД

- Измерение артериального давления должно проводиться в тихой, спокойной и удобной обстановке при комфортной температуре, после 5-минутного отдыха.
- При измерении давления в положении сидя – спина должна иметь опору, ноги не должны быть скрещены, т.к. любое напряжение вызывает немедленное повышение АД.
- Рука для измерения АД должна быть обнажена и неподвижна, не допускается положение руки «на весу».
- Середина манжеты, наложенной на плечо, должна находиться на уровне сердца, нижний край манжеты должен быть на 2 см выше локтевого сгиба.
- Накачайте воздух в манжету с помощью груши до уровня на 20-40 мм превышающего предполагаемое систолическое (верхнее) давление. Медленно выпускайте воздух из манжеты.
 - **Первый услышанный удар (тон)** соответствует значению систолического (верхнего) давления.
 - **Уровень прекращения тонов** соответствует диастолическому (нижнему) давлению.
- Повторные измерения артериального давления производятся через 1-2 мин.
- 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