

КАК ПРАВИЛЬНО ИЗМЕРЯТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ?

Для измерения уровня АД используют специальный прибор — тонометр.

Измерение АД следует проводить в спокойной обстановке при комнатной температуре не менее чем после 5-минутного отдыха. На холоде может произойти спазм сосудов и повышение АД.

После еды, выпитой чашки кофе или выкуренной сигареты измерять АД можно только через 30 мин.

Измерять АД следует сидя, обязательно с опорой на спинку стула, при этом нужно расслабить и не скрещивать ноги. Опора руки на ровную горизонтальную поверхность исключает повышение АД за счёт сокращения мышц. Руку надо полностью расслабить и держать неподвижно до конца измерения АД. Не следует держать руку на весу.

При измерении АД середина манжеты, наложенной на плечо, должна находиться на уровне сердца. Каждые 5 см смещения середины манжеты относительно уровня сердца могут приводить к завышению (если рука опущена) или занижению (если рука поднята) АД на 4 мм рт.ст.

Манжету накладывают на плечо таким образом, чтобы нижний её край был на 2,5 см выше локтевой ямки. Не рекомендуют накладывать манжету поверх одежды.

Закатывать рукав с образованием сдавливающего валика из ткани — значит, получить неверный результат.

В первый раз рекомендуют измерять АД на обеих руках, а в дальнейшем — на той руке, где оно выше. АД измеряют дважды с интервалом в 1-2 мин и подсчитывают среднее значение двух измерений.

Измерение АД при нарушениях ритма сердца — более сложная задача. В этих случаях желательно, чтобы измерение проводил медицинский работник.

При АГ рекомендуют измерять АД два раза в день: утром после пробуждения и утреннего туалета и вечером в 21–22 ч, а также при плохом самочувствии и подозрении на подъём АД. Результаты измерений лучше записывать, чтобы потом проконсультироваться с врачом относительно лечения.