



Измеряем артериальное давление правильно!

Зав. отделением медицинской профилактики
ГУЗ «Липецкая РБ»
М.А.Кислова

Условия измерения

- Перед измерением артериального давления необходимо отдохнуть не менее 5 минут.
- Не менее 30 минут до измерения артериального давления необходимо воздерживаться от курения и употребления кофеина (кофе, кола, чай).
-

Виды тонометров

- Аускультативный метод: ртутные устройства, anerоидные ("циферблатные") и электронные ("гибридные") устройства для измерения артериального давления используются одновремененно со стетоскопом.
- Электронные автоматизированные приборы для измерения артериального давления на уровне плеча, запястья и пальцев.
- Пальцевые устройства не рекомендуются



**Автоматический
электронный
тонометр на плечо**



**Полуавтоматический
электронный
тонометр**



**Механический
тонометр**



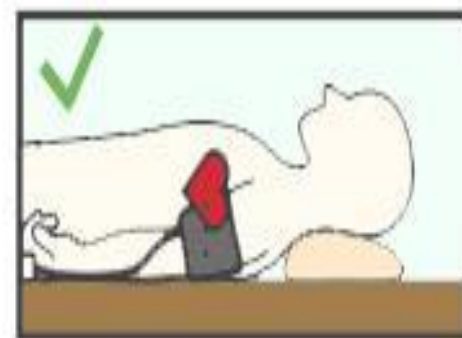
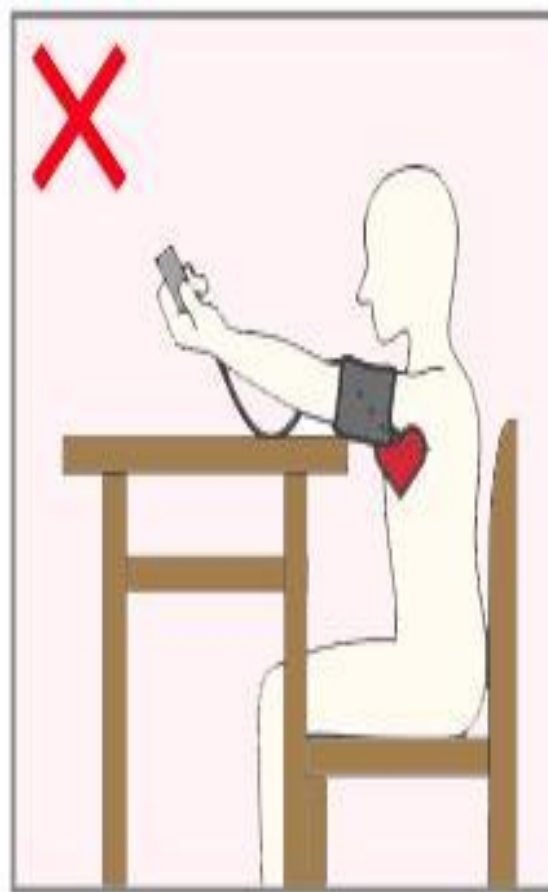
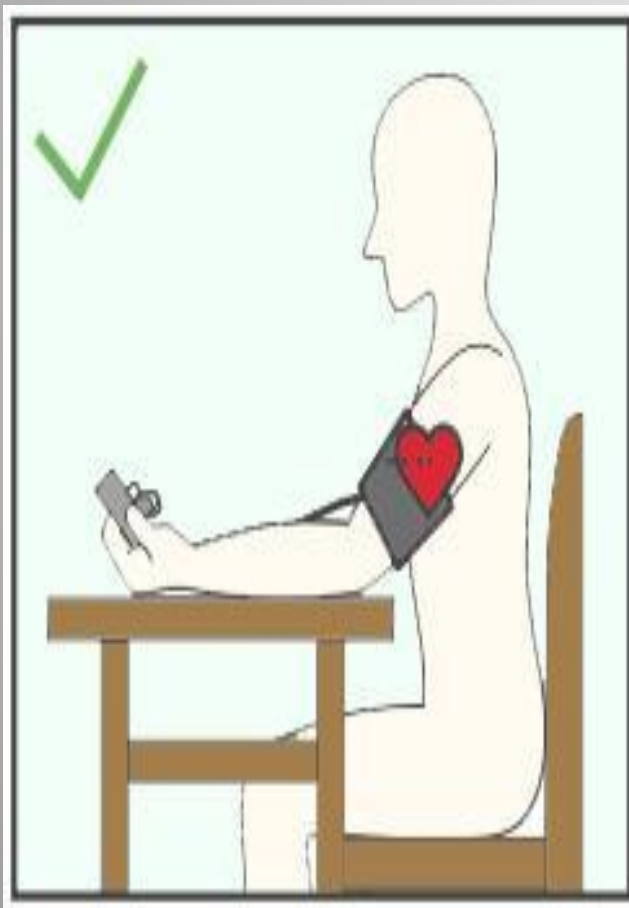
**Автоматический
электронный
тонометр на запястье**

Правильная техника измерения

Во время измерения нужно сидеть, опираясь на спинку стула, и неподвижная рука должна удобно лежать на столе.



Запомните!



Важно!

- Манжеты должна быть обернута вокруг предплечья с центром надувного мешка прямо над плечевой артерией, а нижний край манжеты должен быть около 2-3 см выше локтевого сгиба.
- Надувной мешок манжеты должен быть на уровне сердца во время измерения.
- Ноги при измерении не должны быть скрещены.

Помните!

- Мочевой пузырь перед измерением артериального давления необходимо опорожнить.
- Плечо не должно сдавливаться одеждой (тем более недопустимо измерение через одежду).
- Несоблюдение этих условий может привести к завышению артериального давления



Что лучше

- Предпочтительными являются тонометры с памятью, которые автоматически хранят каждое измерение
- (с указанием даты и времени) и средние величины всех измерений до визита врача.



Как часто надо измерять давление

Для первоначальной
оценки
артериальной
гипертензии и
оценки последствий
приема
антигипертензивных
препаратов
артериальное
давление дома должно
измеряться в течение как
минимум 3-х, а
желательно,
7 дней.

- Ежедневно измерения артериального давления должны проводиться как в первой половине дня (сразу после пробуждения и перед приемом препарата при лечении), так и в вечернее время. В каждом случае повторное измерение должно быть проведено 1 минуту спустя.

Наиболее распространенные ошибки при измерении артериального давления

Причины	Ошибки	Рекомендации
Рука находится ниже уровня сердца	Результат измерения завышается	Измените положение так, чтобы середина плеча находилась на уровне сердца
Рука находится выше уровня сердца	Результат измерения занижается	Измените положение так, чтобы середина плеча находилась на уровне сердца
Нет опоры для спины	Результат измерения завышается	Измените положение, добавив опору для спины
Аритмия	Результаты измерений постоянно меняются	Сделайте несколько измерений и вычислите среднее значение
Манжета надета слишком туго	Результат измерения завышается	Наденьте манжету плотно, но не туго
Манжета надета поверх одежды	Большая погрешность измерения	Снимите одежду или поднимите (не закатывая) рукав

Контроль давления

- Результаты давления должны быть записаны в тетрадь или «Дневник пациента»
- сразу же после каждого измерения, за исключением случаев, когда прибор хранит в памяти значения артериального давления с датой и временем каждого измерения или имеет встроенную систему передачи данных
-



Результаты

- Среднее систолическое артериальное давление ниже 130 мм рт.ст. и диастолическое ниже 80 мм рт.ст. считается нормальным домашним артериальным давлением, а систолическое давление 135 мм рт.ст. и выше и / или диастолическое 85 мм рт.ст. и выше, - повышенным домашним артериальным давлением.

НОРМА АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ ПО ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ

Возраст	Систолическое		Диастолическое	
	мужчины	женщины	мужчины	женщины
До 1 года	96	95	66	65
От 1-10 лет	103	103	69	70
От 10-20 лет	123	116	76	72
От 20-30 лет	126	120	79	75
От 30-40 лет	129	127	81	80
От 40-50 лет	135	137	83	84
От 50-60 лет	142	144	85	85
От 60-70 лет	145	159	82	85
От 70-80 лет	147	157	82	83
От 80-90 лет	145	150	78	79

Будьте здоровы!

