

## Измеряем артериальное давление правильно

Даже если давление никогда не повышалось, следует самостоятельно контролировать его один раз в год.

Если же Ваше давление повышается, а Вы не ощущаете этого – довольно частая ситуация – измеряйте давление не реже одного раза в месяц.

В тех случаях, когда повышение давления сопровождается нарушением самочувствия, измеряйте давление так часто, как Вам рекомендует лечащий врач.

Для того чтобы измерить давление правильно, необходимо подготовиться.

### Подготовка к измерению давления:

В течение часа перед исследованием не следует употреблять кофе и крепкий чай.

За полчаса до измерения нельзя курить, переохлаждаться, выполнять физические упражнения и волноваться.

Некоторые капли для глаз и носа (симпатомиметики) способны повышать артериальное давление. Следует воздержаться от использования этих лекарств накануне.

Приступать к измерению давления можно после пятиминутного отдыха.

Во время измерения давления положение тела должно быть удобным, рука должна свободно лежать на столе. Манжета накладывается на плечо на уровне сердца, ее нижний край должен быть выше локтевого сгиба на 2 см.

Размер манжеты должен соответствовать размеру руки, особенно внимательно следует отнестись к подбору манжеты при избыточной массе тела. При использовании автоматических устройств с расположением манжеты на запястье надо следить за правильным положением руки: запястье, на которое надевается прибор, должно находиться на уровне сердца.

### Кратность измерения

Давление нужно измерять 2 раза в день: утром (в течение часа после пробуждения, до завтрака) и вечером (до ужина или не менее чем через 2 часа после ужина).

Первый раз следует измерить давление на обеих руках. В дальнейшем измерения производят на той руке, где уровень артериального давления выше.

Каждое измерение давления повторите дважды, с интервалом не менее минуты, затем подсчитайте средний результат.

Для правильной интерпретации результатов измеряйте давление ежедневно в течение недели, если Ваш врач не указал иную кратность измерения.

Все результаты заносите в дневник, чтобы потом показать врачу. Не следует беспокоиться, если показатели различаются в течение дня – верхний на 20 мм, а нижний на 10 мм. Это суточные колебания артериального давления. Во время сна давление всегда ниже, к утру оно возрастает и далее может колебаться в течение дня. Если же суточные перепады давления более резкие, стоит насторожиться! Это уже один из признаков артериальной гипертонии. Необходимо обратиться к врачу!

Доброго здоровья!