

Памятка для измерения артериального давления

Правило 1. Соблюдайте условия, необходимые для точного измерения АД

- АД нужно измерять в спокойной обстановке при комнатной температуре;
- во время измерения нельзя двигаться и разговаривать;
- измерение АД производится до приема пищи, кофе, крепкого чая, алкоголя, курения или через 1,5 часа после.



Правило 2.

Правильно расположитесь во время измерения АД

Освободите верхнюю часть руки от одежды. Проследите, чтобы закатанный рукав не сдавливал руку.



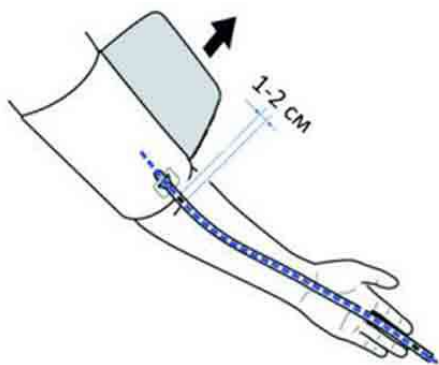
Сядьте удобно на стул. Спина должна упираться на спинку стула.

Положите руку от локтя до кисти на стол так, чтобы манжета была на уровне сердца.

Правило 3.

Правильно расположите манжету на руке

Наденьте манжету на верхнюю часть руки. Нижняя часть манжеты должна быть на 1-2 см выше локтя. Воздушная трубка манжеты должна спускаться по внутренней стороне руки и находиться на одной линии со средним пальцем.



Правило 4. Первичное измерение должно быть на обеих руках

Если разница АД:

- < 10 мм. рт. ст., то давление измеряется на нерабочей руке;
- > 10 мм. рт. ст., то давление измеряется там, где оно выше.

Правило 5.

Следует провести не менее двух последовательных измерений АД

Среднее значение 2х и более измерений точнее отражает уровень АД. Интервал между измерениями - не менее 5 минут. Оптимальный интервал между измерениями - 15 минут.

