

Пошаговая техника измерения артериального давления

Далее мы предполагаем, что вы используете полуавтоматический электронный тонометр, и не нужно выслушивать стетоскопом сердечные тоны. Важно правильно закрепить манжету тонометра на плече. Она должна находиться на 2-3 см выше локтевого сустава, и по высоте - на одном уровне с сердцем. Это наглядно показано на картинке.



Оберните манжету вокруг руки и закрепите ее в этом положении липучками. Возьмите в руку грушевидный насос тонометра. Сжимая и разжимая грушевидный насос, нагнетайте воздух в манжету до тех пор, пока тонометр не будет показывать давление примерно на 40 мм рт. ст. выше того, которое вы ожидаете. Начните выпускать воздух из манжеты. Для получения достоверных результатов измерения артериального давления нужно делать это медленно, со скоростью около 2 мм рт. ст. в секунду. Давление в манжете будет понижаться, и ток крови по артерии возобновится. Запишите полученное систолическое и, через дробь, диастолическое давление, не полагаясь на память. Сделайте не одно, а сразу несколько измерений артериального давления. Потому что результаты первого измерения часто оказываются очень завышенными. Измеряйте 3-8 раз подряд на одной и той же руке, с интервалом несколько минут. До тех пор, пока результаты не начнут более-менее совпадать, с минимальной разницей. Перед каждым новым измерением сгибайте-разгибайте руку, чтобы восстановить кровообращение. Посчитайте среднее значение "похожих" результатов и считайте достоверным именно его. Результаты измерений, которые сильно отклоняются от всех прочих, не учитывайте. Занесите результат измерения в дневник. При этом укажите также дату и время (утро, день или вечер). Отметьте также руку, на которой проводилось измерение (правая или левая).

Преимущества домашнего измерения артериального давления

Врачам следовало бы более активно поощрять своих пациентов измерять артериальное давление дома. Потому что пациенты, которые используют домашние тонометры, получают значительные преимущества: Результаты измерения более достоверны, потому что нет эффекта белого халата. Когда пациент наглядно видит на тонометре результаты лечения (артериальное давление понижается), то он охотно продолжает принимать лекарства и соблюдать рекомендации по здоровому образу жизни. Пациенту легче оценить, подходит ему то или иное лекарство или нет. При этом помните, что каждому лекарству нужно дать срок минимум 3 недели, прежде чем делать выводы, хорошо ли оно действует на вас. Основной принцип лечения артериальной гипертензии – постоянство, лечиться необходимо всю жизнь, сочетая немедикаментозные методы и фармакотерапию.

Регулярно контролируйте уровень давления, находитесь под постоянным наблюдением у своего лечащего врача.

ПАМЯТКА ПАЦИЕНТУ С ВПЕРВЫЕ ВЫЯВЛЕННЫМ ПОВЫШЕНИЕМ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

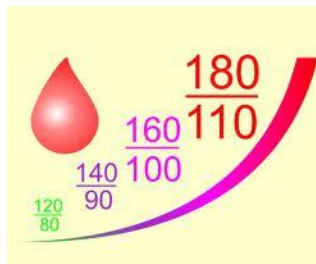
ПОДГОТОВИЛА ДОЦЕНТ КАФЕДРЫ ПРОПЕДЕВТИКИ
ВНУТРЕННИХ БОЛЕЗНЕЙ БГМУ К.М.Н. ХВАЩЕВСКАЯ Г.М.



Уважаемый пациент!

У Вас впервые выявлено повышение артериального давления. Плохо, что это коснулось именно Вас, но хорошо, что Вы уже знаете об этом! Сегодня для Вас есть возможность взять ситуацию под собственный контроль. Только Вы, вместе с доктором, можете не позволить болезни определять Вашу судьбу. В Ваших силах предотвратить прогрессирование артериальной гипертензии и улучшить качество жизни.

ЧТО ТАКОЕ АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ?



Под артериальной гипертензией (АГ) понимают неоднократно зафиксированное повышение артериального давления (АД) от уровня 140 на 90 мм рт. ст. и выше. Однократно отмеченное повышение АД после эмоционального или физического перенапряжения еще не свидетельствует о наличии заболевания. У некоторых пациентов, особенно часто у лиц старше 60 лет, имеется повышение только систолического («верхнего») АД, а диастолическое («нижнее») остается нормальным. Такую гипертензию называют изолированной систолической гипертензией. Повышение только систолического артериального давления особенно опасно из-за риска осложнений (инфаркт миокарда, инсульт, сердечная недостаточность) даже выше, чем при наличии одновременного повышения как систолического так и диастолического давления. Наличие артериальной гипертензии требует регулярного врачебного наблюдения и систематического лечения, которое должен подобрать врач. Каждый человек должен знать свой уровень артериального давления. В норме оно ниже 140/90 мм.рт. ст. Следует помнить, что повышенное артериальное давление оказывает отрицательное влияние на внутренние органы и системы – так называемые органы –мишени, это сердце, артериальные сосуды, почки, головной мозг.

Поэтому основной целью лечения артериальной гипертензии является не только снижение артериального давления, но защита органов – мишеней.



ЧЕМ ОПАСНО ПОВЫШЕНИЕ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ?

Артериальная гипертензия опасна не только появлением неприятных ощущений (головная боль, повышенная утомляемость, плохой сон, «мушки» перед глазами). А прежде всего своими осложнениями, которые угрожают жизни пациента, могут нарушить его трудоспособность и кардинально изменить весь привычный уклад жизни. Важно помнить, что АГ - это главный (хотя и не единственный) фактор риска развития инфаркта миокарда, инсульта, сердечной и почечной недостаточности. Установлено, что в 68 из 100 случаев инфаркта миокарда и в 75 из 100 случаев инсульта у пациентов было повышение АД, однако должного лечения не проводилось.

ПРАВИЛА ИЗМЕРЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

Существует ряд правил, которые надо соблюдать, чтобы получить истинные цифры артериального давления (АД). Эти правила не зависят от типа прибора, которым производят измерения.

АД может отличаться на левой и правой руках на 10 и более мм.рт.ст. Поэтому один раз нужно измерить АД на обеих руках, установить, на какой оно выше, и в дальнейшем измерять АД только на той руке, где показатели выше.

Измеряют АД в спокойных условиях после 5-минутного отдыха. Нужно избегать дополнительных внешних воздействий (шум, вибрация, и т.д.), которые могут исказить цифры АД и помешать четко слышать удары «тоны Короткова».

В течение часа перед измерением АД нельзя курить и употреблять кофе; после последнего приема пищи должно пройти не менее 1-2 часов.

Оптимальная поза для измерения АД: сидя на стуле, опираясь на спинку, с расслабленными и не скрещенными ногами.

Размер манжетки тонометра должен соответствовать окружности плеча: охватывать не менее 80% окружности и не менее 40% длины плеча. Середина баллона манжетки должна находиться над плечевой артерией. Нижний край манжетки должен быть на 2-3 см. выше локтевой ямки. Между манжеткой и поверхностью плеча должен проходить палец. Середина манжетки должна находиться на уровне груди. Рука, на которой производится измерение АД, должна быть свободна от одежды.