

Кафедра Пропедевтики Внутренних болезней



Как правильно измерять артериальное давление дома

Артериальное давление (АД) – это давление крови на стенки артерий. Различают систолическое АД (верхнее) – максимальное давление в артерии, создаваемое выбросом крови в момент сокращения сердца (систола) и диастолическое АД (нижнее), определяемое в момент фазы полного расслабления миокарда (диастола).

Нормальное артериальное давление человека, независимо от пола и возраста, 120\80 мм.рт.ст. Пограничное значение, после которого уже начинается артериальная гипертензия, на уровне 139\89 мм.рт.ст, артериальная гипотония – ниже 100\ 60 мм.рт.ст. Даже бессимптомное повышение уровня артериального давления (АД) от идеального значения уже на 15-20 мм.рт.ст приводит к повышенному риску появления сердечно-сосудистых заболеваний и их осложнений.

Самоконтроль артериального давления в домашних условиях используется очень широко. Измерения артериального давления дома очень полезны - они позволяют врачу точнее оценить истинный уровень артериального давления и правильно назначить антигипертензивные препараты для длительного лечения пациентов с гипертензией.

Эти измерения важны, потому что дают информацию об уровне артериального давления за длительные отрезки времени, во время которых пациент не посещает врача и находится в привычной для него обстановке.

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).
- Во время измерения нужно сидеть, опираясь на спинку стула, и неподвижная рука должна удобно лежать на столе.
- Не следует разговаривать во время измерения.
- Манжеты должны 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.
- Ступни должны находиться на полу.

- 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:

- после приема кофе - на 11/5 мм рт. ст.
- алкоголя на - 8/8 мм рт. ст.
- курения на - 6/5 мм рт. ст.
- при переполненном мочевом пузыре - на 15/10 мм рт. ст.
- при отсутствии опоры для спины - систолическое на 6-10 мм рт. ст.
- при отсутствии опоры для руки - на 7/11 мм рт. ст.

Контролируйте уровень артериального давления и берегите здоровье!!!

