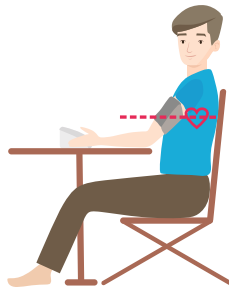


ПРАВИЛА ИЗМЕРЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

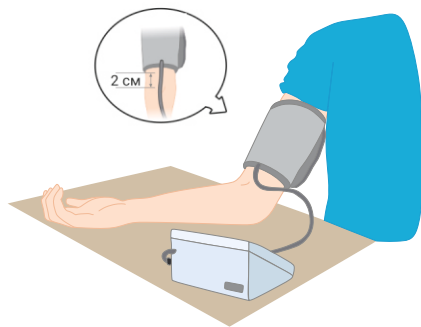
- 1** В течение **1 часа** перед измерением артериального давления (АД) следует исключить курение, употребление кофе и крепкого чая, тяжелые физические нагрузки.



- 2** Измерения нужно проводить сидя, опираясь на спинку стула, с расслабленными и нескрещенными ногами. Рука должна лежать на столе, на уровне сердца. Во время измерения не следует разговаривать и двигаться.



- 3** Используйте подходящую манжету: раздуваемая часть манжеты должна охватывать не менее 80% окружности плеча. Манжета тонометра должна быть размещена на плече выше локтевого сгиба приблизительно на 2 см, а метка датчика – над плечевой артерией.



- 4** Измерьте АД по крайней мере **2 раза** с интервалом в **1-2 мин.**
- 5** У пожилых людей и пациентов с другими состояниями, которые могут сопровождаться ортостатической гипотонией, целесообразно измерить АД через **1 и 3 мин** после пребывания в положении стоя.

Выбор тонометра

В домашних условиях рекомендуется использовать электронные тонометры. К их основным преимуществам относятся удобство и простота в работе. Предпочтительными являются тонометры с памятью, которые автоматически сохраняют значения каждого измерения.



Диагноз АГ может быть выставлен при следующих вариантах:

- при измерении АД в условиях поликлиники или стационара (называется **офисное измерение АД**):
 - сист. ≥ 140 и/или диаст. ≥ 90 мм рт. ст.
- при установке системы суточного мониторинга АД (или **СМАД**):
 - дневное время сист. ≥ 135 и/или диаст. ≥ 85 мм рт. ст.
 - ночное время сист. ≥ 120 и/или диаст. ≥ 70 мм рт. ст.
 - суточное сист. ≥ 130 и/или диаст. ≥ 80 мм рт. ст.
- по данным **дневника пациента**:
 - сист. ≥ 135 и/или диаст. ≥ 85 мм рт. ст.

Измерение пульса

- Пульс можно измерить прибором для измерения артериального давления или самостоятельно без прибора.
- Рекомендуется оценка пульса в течение 1 минуты.
- Частота пульса, как правило, совпадает с частотой сердечных сокращений. Пульс может быть частым (более 90 уд/мин) или редким (менее 60 уд/мин).
- Ритмичность пульса оценивают по регулярности пульсовых волн. Они должны следовать через одинаковые промежутки времени.

