

# Правила измерения артериального давления

Лучше всего измерять артериальное давление дома, в покое. Наиболее частой причиной повышенного давления на приеме у врача является синдром "белого халата".

По статистике, данное состояние встречается у 10% пациентов.

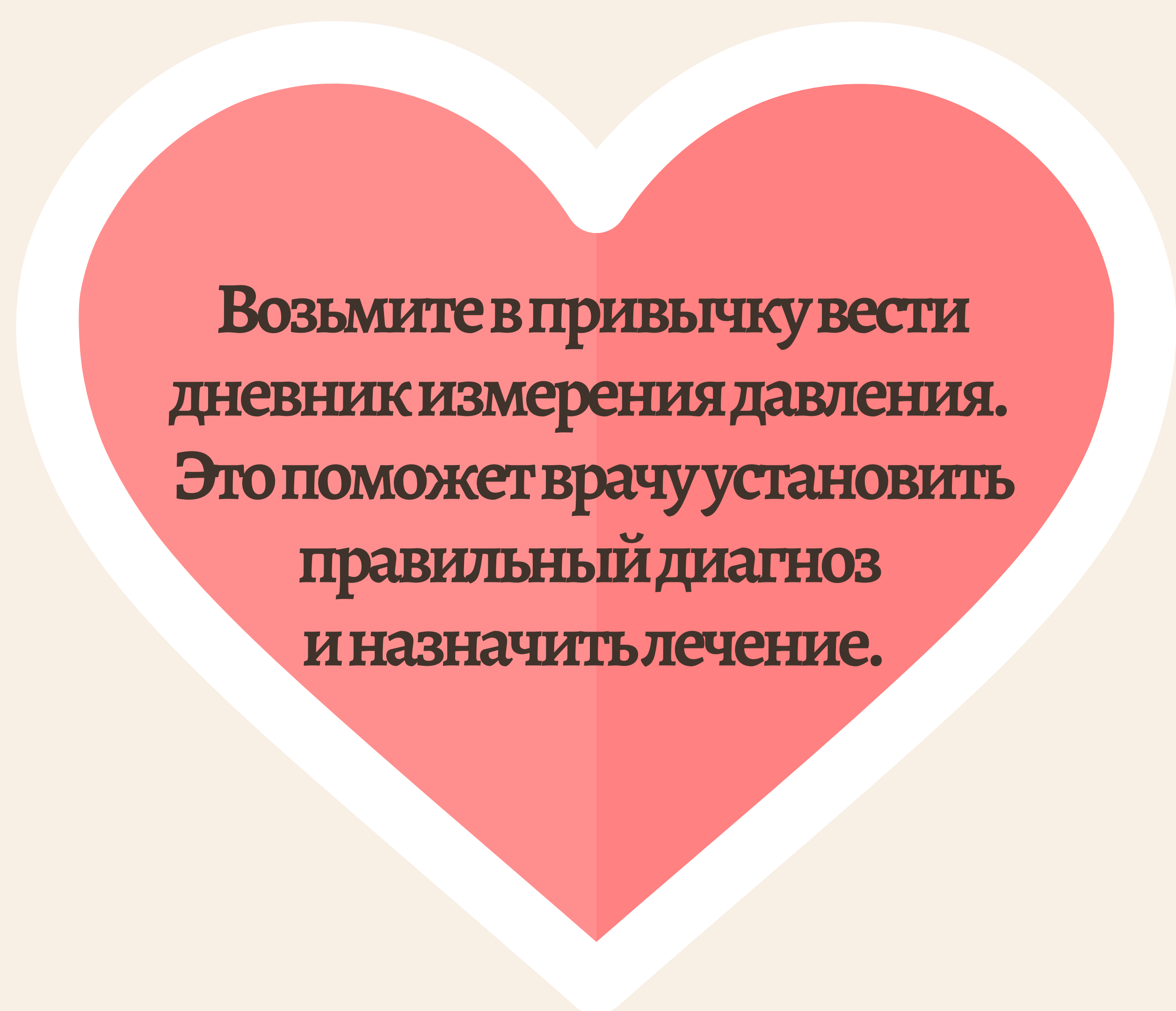
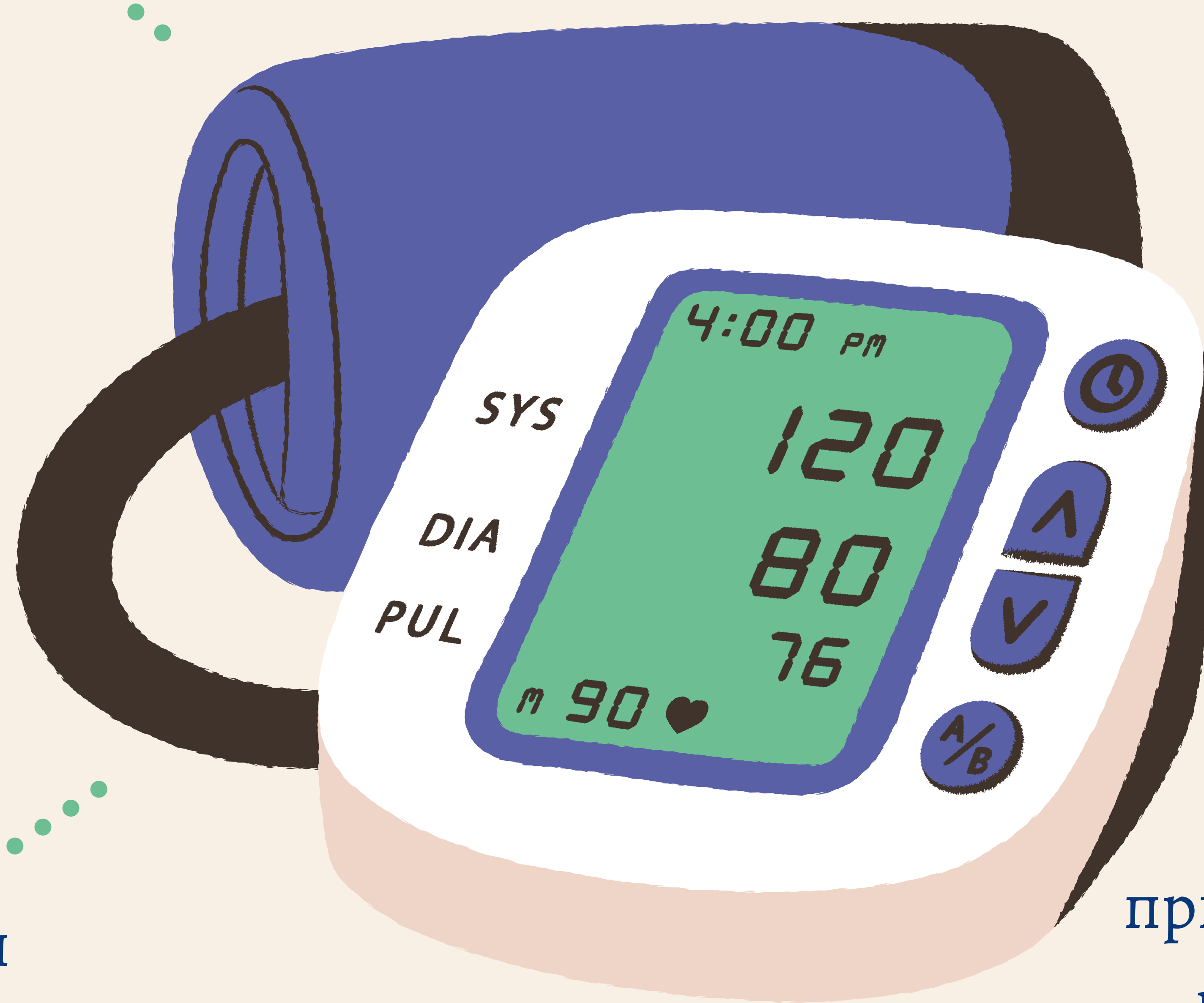
Не рекомендуется подкладывать ткань под манжету, а также разговаривать во время измерения давления.

Манжета при измерении артериального давления должна находиться на уровне сердца. Для этого располагайте её на 2 сантиметра выше локтевого сгиба. Если Вы используете тонометр с манжетой на запястье, то во время измерения давления прикладывайте руку к груди.

Лучше всего измерять давление утром и вечером до еды, физических нагрузок и курения.

Наиболее точные бытовые тонометры - с манжетой, надевающейся на плечо. Тонометры с манжетой на пальце или на запястье менее точны.

Правильное положение при измерении: сидя, положив руку на стол ладонью вверх. Для наиболее точного определения уровня давления проведите по 2-3 измерения на каждой руке с интервалом в 3-5 минут.



Дневник контроля артериального давления					
Дата измерения	АД утро	ЧСС	АД вечер	ЧСС	Примечания
18.10.2022	121/78	67	133/86	88	
19.10.2022	117/69	77	126/73	71	
20.10.2022	129/81	72	119/69	66	
21.10.2022	125/72	69	128/77	80	
22.10.2022	112/75	79	123/82	73	
23.10.2022	132/79	81			
24.10.2022					
25.10.2022					