

Как правильно измерять артериальное давление?

Как подготовиться к измерению?

1. Проводите измерение через 1-2 часа после приема пищи.
2. Для большей точности результата, в течение часа перед измерением воздержитесь от кофе и крепкого чая. В течение 30 минут – не курите.
3. Непосредственно перед измерением устройте себе пятиминутный отдых.

Как провести измерение?

1. Лучше всего проводить исследование в достаточно теплом помещении, в тихой, спокойной обстановке.
2. Во время измерения нельзя говорить, двигаться, совершать резкие движения.
3. Примите удобное положение – сидя или лежа. Рука, на которой вы будете измерять давление, должна быть зафиксирована на уровне сердца и расслаблена.
4. Проследите, чтобы руку не сдавливали одежда, украшения.
5. Наложите манжету тонометра на плечо на уровне сердца – нижний край на 2 см выше локтевого сгиба.
6. Избегайте болевых ощущений: если во время наполнения воздухом манжета слишком, до боли, стягивает руку – лучше слегка ослабить ее и повторить измерение.

7. Повторный замер давления можно проводить только спустя 2-3 минуты после первичного измерения.

Измерять артериальное давление можно как на левой, так и на правой руке. При этом результаты могут быть различными: это не говорит о неисправности аппарата для измерения давления или о том, что вы больны.

Гипертония – самое распространенное заболевание сердечно-сосудистой системы. В нашей стране гипертонией болеют до 40% взрослых людей, у лиц старше 65 лет она достигает 60%.

Повышенное артериальное давление причина развития многих серьезных заболеваний, способных привести к тяжелым последствиям.

Вам необходимо регулярно следить за своим артериальным давлением, если вы страдаете:

- избыточным весом;
- сахарным диабетом;
- имеете близких родственников, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями;
- ведете малоподвижный образ жизни;
- курите;
- постоянно испытываете стресс или хроническую усталость;
- употребляете избыточное количество соли;
- злоупотребляете алкоголем.

**РЕГУЛЯРНЫЙ КОНТРОЛЬ
АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ
ГАРАНТИРОВАННО СНИЖАЕТ РИСК
СМЕРТИ ОТ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ**

Министерство здравоохранения
Республики Коми



Центр медицинской
профилактики
Республики Коми



**Контролируйте свое
АРТЕРИАЛЬНОЕ
ДАВЛЕНИЕ**



Что такое артериальная гипертония?

Артериальной гипертонией называют стойкое повышение артериального (кровенного) давления (АД), то есть давления, которое оказывает кровь на стенки сосудов. Это давление имеет верхнюю и нижнюю границы (систолическое и диастолическое давление) и измеряется в миллиметрах ртутного столба. Давление крови может меняться в течение дня. Физические нагрузки, волнения, стресс могут стать причиной временного скачка давления. Это вполне нормально и не имеет ничего общего с диагнозом «артериальная гипертония». В норме давление снижается во время сна или отдыха. Так как артериальное давление может меняться, диагностировать высокое давление при помощи одного измерения невозможно. Обычно проводят серию измерений в течение определенного периода времени. Необходимо также принимать во внимание и те обстоятельства, во время которых проводятся измерения. Как правило, показатели увеличиваются под воздействием стресса, после выпитой чашки кофе или выкуренной сигареты.

Какие цифры артериального давления следует считать повышенными?

Уровень АД	Систолическое (мм.рт.ст.)	Диастолическое (мм.рт.ст.)
Нормальное	<130	<85
Высокое	130-139	85-89
Артериальная гипертония	>140	>90

Чем опасна артериальная гипертония?

Артериальная гипертония при длительном течении вызывает достаточно серьезные осложнения, многие из которых приводят человека к инвалидности, или даже к летальному исходу.

Вследствие повышенного артериального давления начинает увеличиваться нагрузка на сердечную мышцу, которая вынуждена выталкивать кровь с большим усилием. Это приводит к развитию гипертрофии левых отделов сердца, с последующим развитием застойной недостаточности. При усиленной работе потребность клеток сердечной мышцы в кислороде увеличивается, поэтому на фоне измененных атеросклерозом сосудов часто возникает острая ишемия с приступами стенокардии и развитием инфаркта миокарда.

Недостаточное поступление кислорода к головному мозгу приводит к возникновению транзиторных ишемических атак и инсультов.

При длительно текущей артериальной гипертонии развивается слепота из-за постоянного спазма сосудов сетчатой оболочки и атрофии зрительного нерва.

Как распознать гипертонию?

Самый простой и надежный способ – это измерить своё артериальное давление!

Однако существуют и некоторые косвенные признаки, которые могут предупредить человека о том, что у него есть риск развития гипертонии, и на них нужно обратить особо пристальное внимание в том случае, если они часто и регулярно повторяются:

- ✓ головная боль, головокружение;
- ✓ «мушки» перед глазами;
- ✓ тошнота, рвота;
- ✓ сердцебиение, боли в области сердца.

Важно знать, что на ранних стадиях гипертонии эти признаки могут и не наблюдаться, вот почему она столь опасна. И поэтому, чтобы избежать развития гипертонии, необходимо регулярно проводить измерение артериального давления – даже при отсутствии жалоб и в хорошем самочувствии.

Факторы риска артериальной гипертонии

- ✓ наследственная предрасположенность по заболеваниям сердца и сосудов;
- ✓ возраст от 55 лет у мужчин, от 65 - у женщин;
- ✓ вредные привычки: злоупотребление алкоголем, курением, крепкими напитками (чаем, кофе);
- ✓ избыточный вес при окружности талии более 102 см у мужчин, 88 см – у женщин;
- ✓ сахарный диабет;
- ✓ гормональные нарушения;
- ✓ беременность, особенно во второй половине;
- ✓ вегетососудистая дистония по гипертоническому типу.