

Для самоконтроля проще использовать тонометры нового поколения, на табло которых отражаются точные цифры АД и пульса.

Лечение и коррекция подбора лекарственных препаратов осуществляется только врачом.



Устройство для нагнетания воздуха



- 📍 г. Владивосток, ул. Сахалинская, 1а
- 🏠 КГБУЗ «Владивостокская поликлиника №3»
- 📍 Здоровье и благополучие Дальнего Востока
- ✉ rcozmp@pol3.ru
- 🌐 pol3.ru
- 📍 pol3vld
- 📞 КГБУЗ Поликлиника 3
- 🏠 Рцоз Мп

Министерство здравоохранения
Приморского края



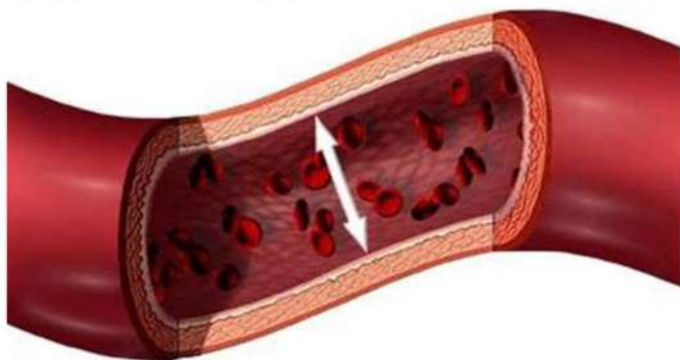
Как контролировать артериальное давление



В современном мире артериальную гипертонию из-за частоты её распространённости называют «эпидемией века». Термин «гипертония» используют для обозначения стабильно повышенного артериального давления (АД). Оно характеризуется сужением артерий и более мелких ответвлений - артериол.

ЧТО ТАКОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ?

Это сила, с которой кровь, проходя по сосудам, давит на их стенки. Сокращаясь, сердце выбрасывает кровь, и давление возрастает (это систолическое давление, о котором говорит верхняя цифра при измерении АД). При расслаблении сердца давление в артериях снижается (оно называется диастолическим – нижняя цифра на тонометре).



КОМУ НУЖНО КОНТРОЛИРОВАТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ?

Всем и вне зависимости от возраста. Если АД никогда не повышалось, измерять его следует 1 раз в 2 года; было повышено хотя бы однажды – не реже 1 раза в год; АД повышается, но самочувствие при этом не страдает – не реже 1 раза в месяц; повышение давления сопровождается

нарушением самочувствия – измерять так часто, как рекомендует врач.

НА КАКИЕ ЦИФРЫ АД СЛЕДУЕТ ОРИЕНТИРОВАТЬСЯ?

- оптимальные – **120/80** миллиметров ртутного столба;
- нормальное – 130/85;
- высокое нормальное – до 139/89;
- 1-я степень повышения – от 140/90 до 159/99;
- 2-я степень – от 160/100 до 179/109;
- 3-я степень – более 180/110 мм рт. ст.

ЗАЧЕМ НЕОБХОДИМ САМОКОНТРОЛЬ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ?

Дома в спокойной обстановке цифры АД часто оказываются ниже (более «естественными»), чем на приеме у врача, когда человек волнуется. Самоконтроль важен для наблюдения за АД в динамике и своевременного определения начальных признаков заболевания. Также он полезен при выборе адекватного лечения артериальной гипертонии и коррекции врачом лекарственных препаратов.

ЧТО НЕОБХОДИМО ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ?

- **Оснащение:** резиновая часть манжеты тонометра должна быть не менее 2/3 длины предплечья и достаточной по длине для обхвата по окружности руки. Столбик ртути, стрелка или показатель на табло электронного тонометра перед началом измерения должен находиться на «0».
- **Обстоятельства:** исключается употребление

кофе, крепкого чая за 1 час, а курение – за 30 минут до исследования. Накануне измерения АД исключаются препараты, снимающие спазм сосудов, в том числе глазные капли. Измерение проводится в покое после 5-минутного отдыха, после физической или эмоциональной нагрузки – через 15-30 минут.

- **Положение:** сидя в удобной позе, рука – на столе. Манжета накладывается на плечо на уровне сердца с нижним краем на 2 сантиметра выше локтевого сгиба.
- **Кратность измерения:** для оценки уровня АД на каждой руке следует сделать не менее 3-х измерений с интервалом не менее 1 минуты (при разнице «8» и более мм. рт. ст. сделать 2 дополнительных измерения. За конечное значение взять среднее из 2-х последних измерений).
- **Техника измерения:** фонендоскоп установить на проекцию артерии в ямку локтевого сгиба, быстро накачать воздух в манжету до уровня давления, на 20 мм рт. ст. превышающего верхнюю цифру (до исчезновения пульсации), снижать давление в манжете не быстро (на 2 мм рт. ст. в секунду). Уровень давления, при котором появляется пульсация, соответствует систолическому АД, при котором она исчезает – диастолическому. Если сердечные тоны очень слабые, следует поднять руку и сделать несколько сжиманий кисти, затем измерение повторить.

