Автор: *Отдел общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*

Артериальное давление (далее АД) измеряется специальным аппаратом – тонометром, в миллиметрах ртутного столба (мм рт.ст.).

В настоящее время АД можно измерить с помощью механического метода (используется простой прибор, состоящий из механического манометра, манжеты с грушей и стетоскопа) и электронного метода (используется электронный прибор).

Необходимо помнить о возможной неизбежной погрешности любого прибора, из-за чего в случае последовательного измерения АД разными приборами может не получиться одинакового результата.

Измеряйте давление правильно!

- Для самостоятельного измерения давления в домашних условиях используйте автоматический тонометр, желательно использовать один и то же.
- Измерять давление нужно в спокойной обстановке, без внешних раздражителей.
- Измеряйте давление сидя, облокотившись на спинку стула. Рука должна быть согнута в локте под углом 90 градусов и лежать на ровной поверхности. Ноги не скрещены.
- Во время измерения нельзя двигаться, разговаривать.
- За 30 минут до измерения давления нужно отказаться от курения, кофе, чая, алкоголя.
- За 2 часа до измерения отменить назальные и глазные капли.
- После физических нагрузок следует 30 минут отдохнуть.
- Измерять давление следует трижды с разницей в 1-2 минуты. За итоговое значение берется средний результат.
- Проводить контрольное измерение лучше в одно и то же время, записывать данные в дневник.

Как правильно накладывать манжету?

- Манжета не должна давить (иначе цифры будут завышены) или быть слишком слабой (тонометр покажет заниженные значения).
- Надевается на голую руку.
- Располагается на 2 см выше локтевого сгиба, желательно на уровне сердца.
- Между манжетой и рукой должен быть небольшой зазор (примерно в палец).