

5. После этого давление воздуха в манжете постепенно уменьшают.

6. Регистрируют показания прибора в момент появления первых тонов, обусловленных прохождением крови через пережатую артерию - систолическое давление в мм. рт. ст.

7. Далее, продолжайте выпускать воздух из манжетки и регистрируйте момент исчезновения тонов в фонендоскопе - диастолическое давление.

8. Артериальное давление необходимо измерять дважды с интервалом в 3 минуты и рассчитывать среднее значение из 2-х измерений.

**! Методически правильное и систематическое измерение артериального давления - залог успешного лечения гипертонической болезни.**

### **Важно!**

1. Отдых перед измерением (не менее 5 минут);
2. Не менее чем за 30 минут до измерения нельзя курить, принимать пищу, пить кофе;
3. Измерения всегда выполняются на одной и той же руке;
4. При измерении в положении сидя спина должна опираться о спинку стула. Ноги не должны быть скрещены или находится навесу;
5. Рука, на которой измеряется АД, должна опираться о поверхность стула, манжета должна быть на уровне сердца;
6. Выполняется не менее 2-х последовательных измерений на одной руке с интервалом не мене 3 минут.

## **Дневник самоконтроля артериального давления**

Название лекарств \_\_\_\_\_

Дата	Утро		Вечер		Примечание
	АД	Ps	АД	Ps	

Обязательно ведите дневник самоконтроля артериального давления - это поможет Вам и Вашему лечащему врачу подобрать лечение, подходящее именно Вам и контролировать его эффективность.

*Почему для нас важно контролировать величину своего артериального давления?*

### **Листовка о гипертонии**



*Зачастую заболевание повышенным артериальным давлением (гипертонией) подкрадывается незаметно*

## Скрытая природа гипертонии

Высокое артериальное давление - одно из наиболее распространенных заболеваний, присущих современной цивилизации. Нередко изменение уровня артериального давления происходит едва заметно, и человек почти не обращает на это внимание, если оно и обнаруживается, то чисто случайно, во время обычного медицинского осмотра.

### Каковы причины повышенного артериального давления?

В принципе, в колебании артериального давления в течение дня нет ничего необычного: например, оно выше днем и ниже ночью, а такие факторы, как физическая нагрузка, душевное волнение, холод, кофе и никотин также приводят к его временному понижению. Термины «высокое артериальное давление» или «гипертония» используются только для того, чтобы охарактеризовать такой уровень артериального давления, который устойчиво превышает нормальный.

**Внимание!** Факторы способствующие повышению артериального давления:

- **излишний вес и неправильное питание;**
- **курение;**
- **стресс (нервное напряжение);**
- **употребление большого количества алкоголя;**
- **недостаточная физическая нагрузка;**
- **наследственные факторы;**
- **заболевания внутренних органов;**
- **прием медикаментов.**

## Изменение величины артериального давления в течении дня

*Почему высокое артериальное давление так опасно?*

Даже умеренно повышенное артериальное давление, если оно сохраняется постоянно, может причинить вред сердцу и кровеносным сосудам вызвать склероз сосудов (потерю эластичности стенок артерий), сердечную недостаточность, инфаркт, аритмию, удар или нарушения в работе почек.

Если бегло познакомиться со статистикой, окажется что около 70 % людей, умерших от одной из вышеупомянутых болезней, страдали повышенным артериальным давлением. Поэтому даже на начальной стадии гипертонии к ней следует относиться серьезно, так как в конечном счете человек не только теряет энергию и выносливость, но и сокращается вероятная продолжительность жизни.

**Внимание!** Заболевания, которые вызывают повышенное артериальное давление:

- **инфаркт;**
- **сердечная недостаточность;**
- **склероз сосудов;**
- **инсульт;**
- **нарушения в работе почек.**

Если человек измеряет свое артериальное давление, он постоянно находится в курсе своего здоровья.

Самостоятельное измерение артериального давления часто рекомендуется лечащим врачом как профилактическая мера и дополнительная лечебная процедура. Преимущества контроля величины артериального давления на дому состоят в том, что Вы можете производить измерения в установленное время в течение дня и в нормальных условиях повседневной жизни. Это позволяет Вам избежать того, что показания окажутся искусственно завышенными из-за Вашего волнения в непривычной обстановке приемной врача («синдром белого халата»).

**Основные правила, которых нужно придержи-**

**ваться при измерении артериального давления**

*Правильно измерить артериальное давление – просто.*

«Не только сама истина дает уверенность, но и один поиск ее дает покой»

Б. Паскаль

- Каждый больной с артериальной гипертонией должен иметь дома аппарат для измерения артериального давления;
- Измерение артериального давления каждый раз в одних и тех же условиях (время, атмосфера);
- Чем регулярнее Вы измеряете свое артериальное давление, тем увереннее Вы себя чувствуете;

### Методика

1. Перед измерением артериального давления необходимо в течении нескольких минут посидеть в теплом помещении, удобно опираясь на спинку стула. Рука, на которой проводится измерение, должна быть расслаблена. Одежда не должна сдавливать руку.
2. Манжету накладывают на руку на 2 см. выше локтевого сгиба.
3. Далее в манжету накачивают воздух, сжимая вашу руку до тех пор, пока воздух в манжете не преградит путь крови, текущей по плечевой артерии.
4. Затем к Вашей коже в области локтевого сгиба, то есть к тому месту, где плечевая артерия подходит наиболее близко к поверхности кожи, приставляется стетоскоп. При этом никаких звуков не слышно.