

КАК ПРАВИЛЬНО ИЗМЕРИТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ



Повышенное артериальное давление — один из серьёзных факторов риска, поэтому очень важно время от времени проводить измерение давления.

Место измерения

Лучше измерять давление дома, чтобы избежать «гипертонии белого халата», когда перед измерением в медицинской организации у человека уровень давления резко поднимается.

Прибор

Среди бытовых тонометров самые точные — с манжетой, надевающейся на плечо. Тонometry с манжетой на запястье и на пальце менее точны.

Процесс

Сидя, положив руку на стол открытой ладонью кверху

Во время измерений лучше не разговаривать

Измеряйте на той руке, на которой показатели обычно выше, чем на другой

На вас не должно быть тугий, давящей одежды

Измеряйте последовательно 2-3 раза с интервалами 1-2 мин



Данные измерений лучше записывать. Это поможет врачу при постановке диагноза и назначении лечения