

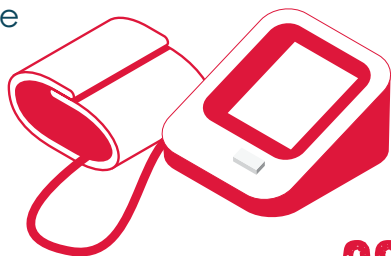
Правила измерения артериального давления

Нормальное артериальное давление

ОТ **110** НА **70**
ДО **139** НА **89**

систолическое артериальное давление (САД)

диастолическое артериальное давление (ДАД)



ПУЛЬС НЕ ВЫШЕ 90
УДАРОВ МИНУТУ

“ Диагноз **Артериальная гипертония** устанавливается врачом при регулярном повышении артериального давления от **140/90** мм.рт.ст и выше. **Это хронически протекающее заболевание, поэтому требуется постоянный и непрерывный прием препаратов, строго по назначению врача!** Для контроля эффективности лечения рекомендуется вести дневник артериального давления и пульса. ”

КАК ИЗМЕРИТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

- В одно и тоже время
- В положении сидя с опорой на спинку стула
- До приема пищи, физических нагрузок или через 1 час после этого
- Использовать подходящую по размеру манжету
- Рука должна лежать на прямой поверхности – уровень локтя на уровне сердца. Расположите манжету тонометра на предплечье – нижний край на 2-3 см выше локтевого сгиба

во время измерения **НЕЛЬЗЯ:**

- ✗ разговаривать и глубоко дышать
- ✗ скрещивать ноги
- ✗ напрягать руку
- ✗ накладывать манжету на толстую одежду

Если артериальное давление выше чем обычно - расслабьтесь, отдохните и повторите измерение АД через 5-10 минут. При сохранении высокого АД примите дополнительные

- препараты, назначенные врачом для таких ситуаций.

