

# ПРАВИЛА ИЗМЕРЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

## Артериальное давление нужно измерять:

в спокойной обстановке; после 5 минут пребывания в покое; до приема пищи, употребления кофе, крепкого чая, алкоголя, курения или через 1,5 часа после.



## Во время измерения давления **НЕЛЬЗЯ:**



**двигаться**  
**разговаривать**

## Необходимо соблюдать правильное положение тела:

**сидеть на стул**  
**прямо,**  
**с опорой**  
**для спины**



**не скрещивать**  
**ноги и руки**

## Измерение давления тонометрами “на плечо”



Положить руку, на которой будет производиться замер, перед собой на твердую поверхность, чтобы предплечье было на уровне сердца. Манжету необходимо надевать на голую руку, располагать на 2 пальца выше локтевого сгиба.

Под манжетой должны свободно проходить 2 пальца (не надевать манжету чересчур туго или слабо).

## Измерение давления тонометрами “на запястье”

Положить руку, на которой будет производиться замер, на противоположное плечо, чтобы прибор находился на уровне сердца. Свободной рукой поддерживать локоть руки с аппаратом. Датчик с дисплеем повернуть «лицом к себе», а манжету разместить на расстоянии около 1 см от ладони.



## Следует проводить не менее 2 последовательных измерений артериального давления

Оптимальный интервал между измерениями – 15 мин.

**Выявление гипертонии и назначение лечения на ранних стадиях позволяет предупредить развитие артериальной гипертензии и значительно продлить свою жизнь.**