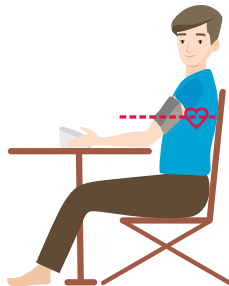


# ПРАВИЛА ИЗМЕРЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

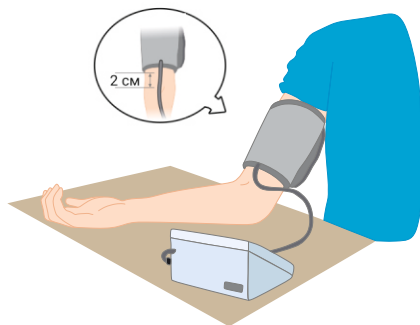
**1** В течение **1 часа** перед измерением артериального давления (АД) следует исключить курение, употребление кофе и крепкого чая, тяжелые физические нагрузки.



**2** Измерения нужно проводить сидя, опираясь на спинку стула, с расслабленными и нескрещенными ногами. Рука должна лежать на столе, на уровне сердца. Во время измерения не следует разговаривать и двигаться.



**3** Используйте подходящую манжету: раздуваемая часть манжеты должна охватывать не менее 80% окружности плеча. Манжета тонометра должна быть размещена на плече выше локтевого сгиба приблизительно на 2 см, а метка датчика – над плечевой артерией.



**4** Измерьте АД по крайней мере **2 раза** с интервалом в **1-2 мин.**

**5** У пожилых людей и пациентов с другими состояниями, которые могут сопровождаться ортостатической гипотонией, целесообразно измерить АД через **1 и 3 мин** после пребывания в положении стоя.

**6** Измерения проводят на той руке, на которой АД **выше.**

**7** Результаты измерений артериального давления необходимо записывать в дневник самоконтроля.

## Выбор тонометра

В домашних условиях рекомендуется использовать электронные тонометры. К их основным преимуществам относятся удобство и простота в работе. Предпочтительными являются тонометры с памятью, которые автоматически сохраняют значения каждого измерения.



**Диагноз АГ может быть выставлен при следующих вариантах:**

- при измерении АД в условиях поликлиники или стационара (называется **офисное измерение АД**):
  - сист.  $\geq 140$  и/или диаст.  $\geq 90$  мм рт. ст.
- при установке системы суточного мониторинга АД (или СМАД):
  - дневное время сист.  $\geq 135$  и/или диаст.  $\geq 85$  мм рт. ст.
  - ночное время сист.  $\geq 120$  и/или диаст.  $\geq 70$  мм рт. ст.
  - суточное сист.  $\geq 130$  и/или диаст.  $\geq 80$  мм рт. ст.
- по данным дневника пациента:
  - сист.  $\geq 135$  и/или диаст.  $\geq 85$  мм рт. ст.

## Измерение пульса

- Пульс можно измерить прибором для измерения артериального давления или самостоятельно без прибора.
- Рекомендуется оценка пульса в течение 1 минуты.
- Частота пульса, как правило, совпадает с частотой сердечных сокращений. Пульс может быть частым (более 90 уд/мин) или редким (менее 60 уд/мин).
- Ритмичность пульса оценивают по регулярности пульсовых волн. Они должны следовать через одинаковые промежутки времени.



ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»  
г. Томск, ул. Бакунина, 26, тел.: (3822) 65-02-16, profilaktika.tomsk.ru

Присоединяйтесь к группе «Будь здоров, Томск!»



**Автор:** д-р мед. наук, врач по мед. профилактике Матвеева Мария Владимировна