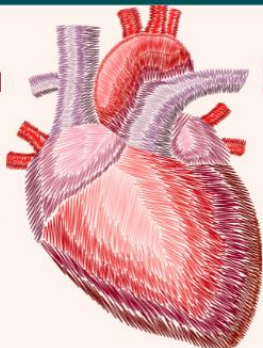




Когда начать контролировать уровень артериального давления?

По данным статистики в России из-за артериальной гипертензии умирает около 100 тыс. человек.



Повышение артериального давления (АД) приводит к развитию ишемической болезни сердца, инфарктов, инсультов и других патологий сердца и сосудов. Именно поэтому следует регулярно контролировать показатели давления.

Европейское общество кардиологов рекомендует измерять АД с такой частотой:

если при первом измерении показатели ниже 140/90 — лица не в группе риска измеряют **1 раз в год**, лица в группе риска измеряют

3 раза в год;

если при двух замерах показатели 140-180/90-105 — измеряют **не реже 2 раз в месяц;**

если при двух замерах показатели 180 и выше/105 и выше — **измеряют ежедневно** и только на фоне начатой антигипертензивной терапии.

Поводом для обязательного внепланового измерения АД могут стать такие признаки:

- головная боль или головокружение;
- шум в ушах;
- затрудненность дыхания;
- «мушки» перед глазами;
- тяжесть или боли в груди или сердце.



Помните! При выявлении повышенных показателей АД метод по его снижению при помощи лекарственных средств должен подобрать врач.



ГБУЗ НО НОСОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Методика измерения артериального давления механическим тонометром

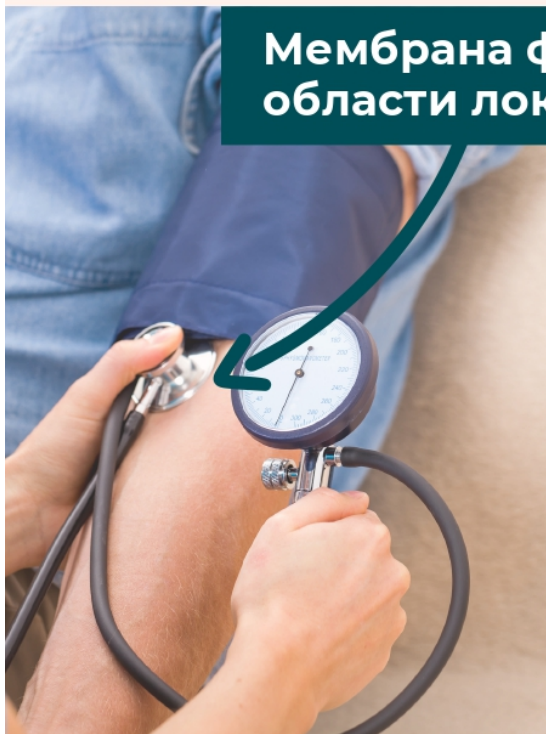
Правильно расположитесь во время измерения артериального давления (АД)

- + Тонометр должен находиться на уровне сердца
- + Определяется АД в положении пациента лежа на спине или сидя в удобной позе
- + Манжета накладывается на обнаженное плечо; нижний край манжеты располагается на 2 см выше локтевого сгиба



Мембрана фонендоскопа находится в области локтевой ямки

- + После одевания манжеты, в ней нагнетают давление до значений выше ожидаемого систолического давления
- + Затем давление постепенно снижают (со скоростью 2 мм.рт.ст./сек), и с помощью фонендоскопа выслушивают тоны сердца над плечевой артерией той же руки



Не следует сильно сдавливать артерию мембраной фонендоскопа

- + То давление, при котором будет выслушан первый тон сердца, является **систолическим АД**
- + Давление, при котором тоны сердца больше не выслушиваются, называют **диастолическим АД**
- + Измерение АД производится трижды, с интервалом 3–5 мин., на обеих руках



ГБУЗ НО НОЦОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

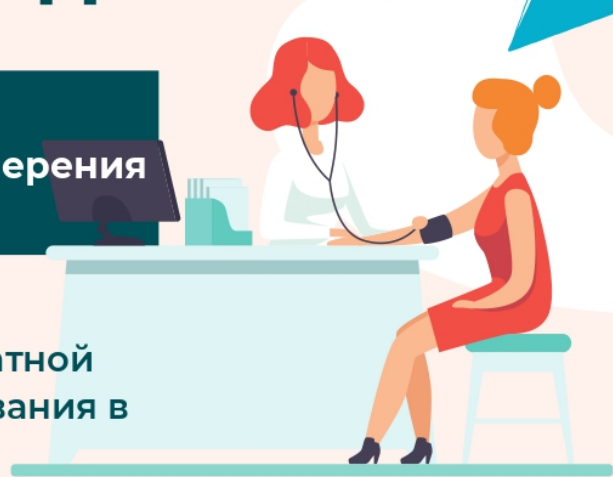
ДЕМОГРАФИЯ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

Измерение артериального давления

Правило первое

Соблюдайте условия для точного измерения артериального давления (АД)

- + АД нужно измерять в спокойной, комфортной обстановке, при комнатной температуре, после 5 минут пребывания в покое
- + Во время измерения АД нельзя двигаться и разговаривать
- + Измерения проводить не раньше, чем через 1 час после: сна, употребления еды, кофе, выкуривания сигареты, выпитого алкогольного напитка, физической нагрузки



Правило второе

Правильно расположитесь во время измерения АД

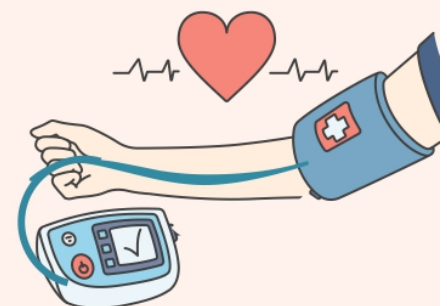
- + Сядьте удобно на стул. Спина упирается на спинку стула
- + Освободите верхнюю часть руки от одежды. Проследите, чтобы закатанный рукав не сдавливал руку
- + Положите руку на стол, так чтобы манжета была на уровне сердца



Правило третье

Правильно расположите манжету на руке

- + Манжета должна плотно охватывать плечо
- + Нижний край манжеты должен находиться выше локтевого сгиба на 2 см.
- + Отходящая от манжеты измерительная трубка должна находиться посередине локтевого сгиба





ГБУЗ НО НОСОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

10 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА



ОТКАЖИТЕСЬ ОТ
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



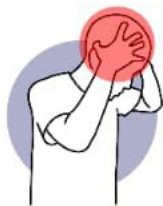
ОГРАНИЧЬТЕ
ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ



СОКРАТИТЕ
ПОТРЕБЛЕНИЕ
КОНСЕРВИРОВАННЫХ
ПРОДУКТОВ



РЕГУЛЯРНО
ЗАНИМАЙТЕСЬ
СПОРТОМ



ИЗБЕГАЙТЕ СТРЕССОВ
И КОНФЛИКТОВ



ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ
РАСПОРЯДКА ДНЯ



КОНТРОЛИРУЙТЕ
УРОВЕНЬ
АРТЕРИАЛЬНОГО
ДАВЛЕНИЯ



СНИЖАЙТЕ УРОВЕНЬ
ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ



РЕГУЛЯРНО
ПРОХОДИТЕ
ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ



ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ
РЕКОМЕНДАЦИЙ
ВРАЧА

ИСКЛЮЧАЯ ЛЮБОЙ ИЗ ФАКТОРОВ РИСКА,
ВЫ СНИЖАЕТЕ ВЕРОЯТНОСТЬ РАЗВИТИЯ
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ