

АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

- один из основных показателей состояния организма.

Его измерение – обязательная часть комплексного обследования здоровья.

Даже небольшое отклонение от нормы может быть сопряжено с риском.

Артериальное давление измеряется в миллиметрах ртутного столба (мм рт. ст.). Показатель систолического артериального давления всегда указывается первым, а диастолического - вторым.



110/70-130/85

**НОРМАЛЬНЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ
АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ
НАХОДИТСЯ В ЭТИХ РАМКАХ**

МЕТОДЫ ИЗМЕРЕНИЯ ДАВЛЕНИЯ

Измерение артериального давления является одним из основных методов диагностики. Однако какой бы метод не использовался, важно соблюдать определенные правила, иначе показатели будут искажены.

ЗА 1 ЧАС

до измерения артериального давления одним из традиционных методов (механическим или электронным тонометром) нельзя курить, употреблять алкоголь и напитки, содержащие кофеин, заниматься спортом и принимать лекарства из группы адреномиметиков (в том числе капли в нос с сосудосуживающими веществами).

В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ

Измерение артериального давления нужно проводить сидя, удобно расположившись на стуле и откинувшись на спинку, положив руку на стол на уровне сердца.

СПОКОЙНОЕ СОСТОЯНИЕ

Во время проведения измерений не следует двигаться и даже разговаривать. Иногда разница при измерении давления на разных руках может составлять 10-15 мм. рт. ст. Это абсолютно нормальное явление.

ИЗМЕРЕНИЕ ДАВЛЕНИЯ В ПЕРВЫЙ РАЗ

Если вы никогда раньше не измеряли давление, нужно сделать это по очереди на обеих руках и в будущем замерять его на той руке, где оно оказалось выше.

