

ДОМАШНЕЕ МОНИТОРИРОВАНИЕ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ



ЧТО ТАКОЕ

Людам с риском развития артериальной гипертензии и в возрасте после 35 лет (см. Ликбез: Артериальная гипертензия) необходимо периодически измерять артериальное давление (АД)

Для измерения артериального давления в домашних условиях наиболее подходят полуавтоматические электронные тонометры. Их применение не требует предварительного обучения и позволяет получить точные данные АД путем нажатия одной кнопки *

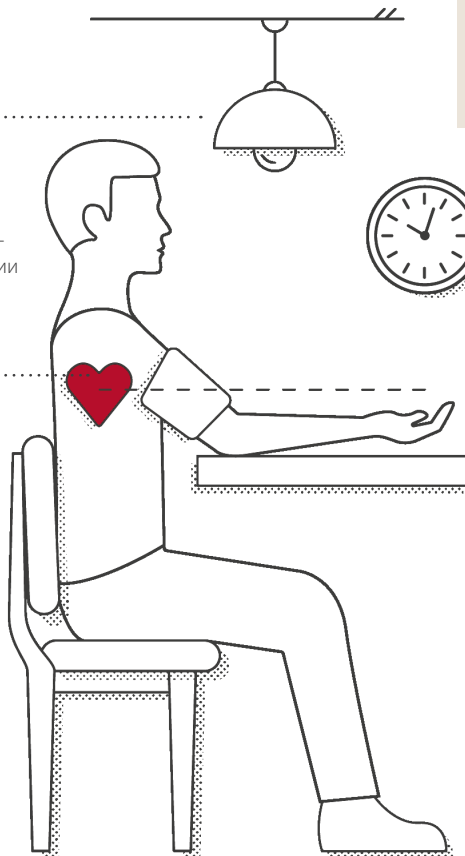


ЧТО ДЕЛАТЬ

Измерение АД важно произвести в тихом помещении без яркого света

Положение сидя с опорой для спины и рук, ноги на полу, рука расположена на уровне сердца

АД нужно измерить два раза с интервалом в одну минуту, в «Дневнике самоконтроля» (см. «Дневник самоконтроля артериального давления») занести результат после последнего измерения



Внимание

Перед первым использованием и далее раз в полгода автоматические или полуавтоматические тонометры с дисплеями необходимо калибровать согласно инструкции и проверять точность измерения в сравнении с данными, полученными с помощью ручного тонометра

Отдых в течение 5 минут до измерения АД. Если перед процедурой была значительная физическая или эмоциональная нагрузка, то период отдыха следует продлить до 30 мин

Если выявлен «скачок» АД, то через 15–20 минут нужно провести измерение еще раз. Если давление не стабилизировалось, то третье измерение с высоким результатом требует быстрой консультации терапевта или кардиолога