

⊕ Рекомендовано

- Перед измерением АД внимательно прочитайте инструкцию по пользованию тонометром. От правильного обращения с устройством зависит качество измерения и точность его результатов
- При измерении артериального давления замеры следует делать 2 раза в день, в одно и то же время суток, а также в случае плохого самочувствия
- При первичном измерении следует определить АД на обеих руках и в дальнейшем измерять АД на той руке, где давление было выше (разница АД на руках до 10-15 мм рт. ст. считается нормой)

⊖ Не рекомендовано

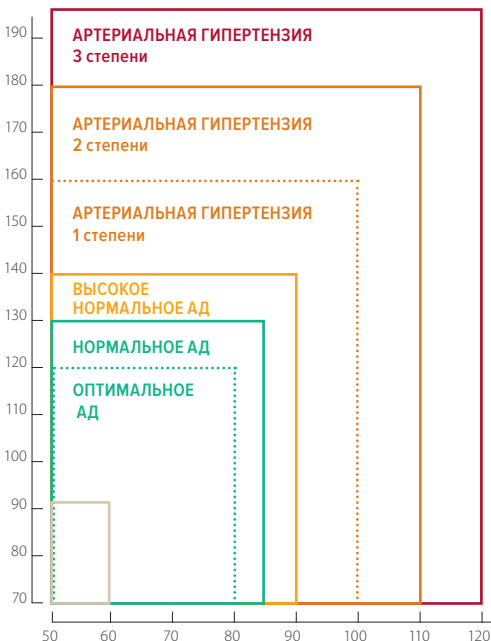
- Курить и пить кофеиносодержащие или алкогольные напитки в течение одного часа до измерения АД
- Измерять АД при сильных позывах к мочеиспусканию. Полный мочевой пузырь способствует увеличению артериального давления в среднем на 10 мм рт. ст.
- Разговаривать и двигаться во время измерения. Разговор способствует увеличению показателей на 6-7 мм рт. ст.

Важно!

Высокое АД от нескольких часов до нескольких дней

- с головокружением и головной болью
- с сердцебиением и колющей болью в области сердца
- с жаром, потливостью
- с нарушением зрения, тошнотой, рвотой
- с потерей сознания (в редких случаях)

сигнализируют о развитии гипертонического криза и требует немедленного вызова «Скорой помощи»



- Срочный вызов дежурного терапевта для немедленного снижения АД под врачебным контролем. В противном случае существует большой риск поражения мозга, сердца, сосудов, почек
- Запись на прием к терапевту в ближайшее время. Срочно исключить факторы риска развития гипертонии. Продолжить домашнее мониторирование АД
- Посещение терапевта один раз в год. Исключить факторы риска, чтобы предотвратить возможную гипертонию
- Диспансеризация один раз в три года. Исключить факторы риска, чтобы предотвратить возможную гипертонию
- Может быть вариантом нормы. При наличии таких симптомов, как болевой синдром, нарушения дыхания или сознания, нужно вызвать «Скорую помощь». До приезда медиков примите горизонтальное положение, приподняв ноги выше уровня груди