

Когда измерять?

Проводить измерение два раза в день:

- Утро: перед приёмом лекарств и едой
- Вечер: перед сном, купанием или приемом лекарств

Поскольку артериальное давление постоянно колеблется, необходимо осуществлять, по меньшей мере, два измерения каждый раз и записывать их показания с датой и временем. Подождите 1 минуту между измерениями



Измерение своего АД является необходимой процедурой, как для профилактики, так и для людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Классификация уровней АД

Категория Систолическое АД (верхнее), мм рт.ст. Диастолическое АД (нижнее), мм рт.ст.

Оптимальное	<120	<80
Нормальное	120-129	80-84
Высокое нормальное	130-139	85-89
Артериальная гипертензия	>140	>90



Будьте здоровы!

Министерство здравоохранения Астраханской области
АО «Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»
414024, г. Астрахань, ул. Котовского, стр. 6
Тел. (факс) 8(8512) 51-24-77
e-mail: kvclimp_77@mail.ru
Сайт: medprof-30.ru



Министерство
здравоохранения
Астраханской области



ГБУЗ АО «Областной центр
общественного здоровья и
медицинской
профилактики»



ЗДРАВООХРАНЕНИЕ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ



Как правильно измерить свое артериальное давление?

Артериальное давление (АД) – один из важнейших показателей работы сердечно-сосудистой системы.

При определенных условиях у большинства здоровых людей АД относительно неизменно. Но зачастую в течение жизни возникают факторы, влияющие на изменение показателей: стресс, вирусные заболевания, физические нагрузки, употребление большого количества жидкости, вредные привычки и так далее.

Следить за уровнем артериального давления - важно, особенно людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями!

Так как же правильно произвести замер без помощи врача?

- **Выберите спокойную обстановку**
- **После еды должно пройти 2 часа**
- **Нельзя употреблять кофе или курить за 30 минут до измерения**
- **Избегайте активности перед измерением**
- **При необходимости очистить мочевой пузырь и кишечник**
- **Сидите спокойно в течение 5 минут перед измерением артериального давления**
- **Если возможно, не проводите измерения, если испытываете дискомфорт или стресс**
- **Снимите плотно облегающие предметы одежды с плеча.**



Во время измерения:

- **Не разговаривайте**
- **Сядьте на стул со спинкой**
- **Положите манжету артериального давления на середину руки (2-3 см выше локтя)**
- **Положите руку на уровне сердца**
- **Не скрещивайте ноги**
- **Поставьте ноги на пол**