

16 Головку стетоскопа (фонендоскопа) следует установить у нижнего края манжеты в локтевую ямку над проходящей по ней плечевой артерии. Головку надо фиксировать, не создавая значительного давления на кожу.

17 При сбросе воздуха появление тона пульсации соответствует систолическому (верхнему) АД, полное исчезновение тонов при дальнейшем выслушивании – диастолическому (нижнему) АД.

18 АД измеряют дважды с интервалом в 2-3 минуты. За уровень АД принимают среднее значение этих величин. При разнице измеренных АД > 5 мм рт. ст. производят третье дополнительное измерение; за конечное значение АД принимается среднее из двух последних измерений. В паузах между измерениями необходимо полностью ослабить манжету.

19 При использовании механического тонометра значения давления округляются до ближайшего четного числа.

20 Если разница в уровне АД на обеих руках отсутствует, измерения лучше проводить на нерабочей руке.

21 При выявлении устойчивой разницы в уровне АД на разных руках последующие измерения проводят на руке с более высокими цифрами АД.

22 Если тоны пульсации артерии в локтевой ямке очень слабы, то следует поднять руку и выполнить несколько сжимающих движений кистью, затем измерение повторить.

23 Желательно также измерять частоту пульса. Частота пульса подсчитывается по пульсу на лучевой артерии (минимум за 30 секунд) после второго измерения АД в положении сидя.

24 Результаты измерений целесообразно записывать в дневник для того, чтобы потом посоветоваться с врачом относительно лечения.

25 Приборы для измерения АД требуют регулярной проверки точности и регулировки с интервалами, указанными в технических характеристиках, но, как правило, не реже одного раза в год.



Затруднения при измерении АД

1 Иногда у детей, подростков и молодых людей сразу после физической нагрузки, у беременных и при некоторых патологических состояниях у взрослых тоны пульсации артерии не исчезают. В этом случае следует определять «нижнее» диастолическое АД по моменту значительного ослабления тонов.

2 Иногда у больных с артериальной гипертензией при измерении АД механическим тонометром после появления первых тонов, соответствующих систолическому АД, тоны пульсации полностью исчезают, а затем, после снижения давления в манжетке еще на 20-30 мм рт. ст., появляются вновь. За систолическое АД следует считать появление первых тонов, в противном случае возможно ошибочное определение значений систолического АД на 20-30 мм рт. ст. ниже, чем истинное систолическое АД.

3 Измерение АД при нарушениях ритма сердца - более сложная задача. При выраженной неравномерности сокращений сердца в ходе измерений необходимо ориентироваться на средние значения АД по результатам 4-6 последующих измерений. При редких нерегулярных сокращениях ориентироваться следует на значения АД, полученные во время регулярного ритма.



АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Адрес: 163045, г. Архангельск,
пр. Ломоносова, 311, 4 этаж

Телефон / факс: 8 (8182) 27-63-50
Телефон горячей линии: 8 (8182) 21-30-36

E-mail: formylazd@mail.ru
Сайт: zdorovie29.ru
ok.ru/zdorovie29

vk.com/zdorovie_29
fb.com/zdorovie29.ru
twitter.com/zdorovie29



АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Как правильно измерять артериальное давление?





ЗАЧЕМ ИЗМЕРЯТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ?

Измерение артериального давления поможет вовремя определить артериальную гипертонию. Артериальная гипертония — это периодическое или стойкое повышение артериального давления от 140/90 мм рт. ст. и выше. Длительное повышение артериального давления повреждает сердце и сосуды, и, если не проводить своевременное и квалифицированное лечение гипертонии, она может привести к тяжелым осложнениям: инфаркту, инсульту, сердечной недостаточности, слепоте, почечной недостаточности.

У многих пациентов гипертония длительное время может протекать практически бессимптомно, не изменяя самочувствия. При многолетнем течении гипертонии организм постепенно адаптируется к высоким значениям артериального давления. При этом у пациента может сохраняться хорошее самочувствие. Поэтому каждый человек, особенно после 30 лет, должен регулярно измерять артериальное давление.

**НЕ ИЗМЕРЯЯ ДАВЛЕНИЕ, НЕВОЗМОЖНО
ОПРЕДЕЛИТЬ ЗАБОЛЕВАНИЕ!
НО ДИАГНОЗ СТАВИТ ТОЛЬКО ВРАЧ!**

Если обнаружена артериальная гипертония, то давление рекомендуется измерять 2 раза в день: утром после пробуждения и утреннего туалета и вечером в 21.00-22.00, в случаях плохого самочувствия и при подозрении на подъем артериального давления. Для самоконтроля давления необходимо приобрести домашний тонометр.

ПРАВИЛА ИЗМЕРЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ (АД):

- 1 Используйте тонометр с манжетой, которая накладывается только на плечо.
- 2 Убедитесь, что размер манжеты соответствует объему руки — она не должна быть слишком узкой, особенно если её придется надевать на полную руку. Для детей и полных людей существуют специальные манжеты. Если приходится свободной рукой придерживать липучку манжеты — значит, эта манжета не подходит. Измерив окружность руки в верхней трети плеча, Вы сможете легко подобрать подходящую для Вас манжету. Для плеча окружностью в 27-34 см оптимальна манжета размерами 13 × 30 см; для плеча окружностью в 35-44 см — манжета 16 × 38 см; для плеча окружностью в 45-52 см — манжета 20 × 42 см. Правильная манжета — гарантия достоверных результатов измерения АД.
- 3 Измерение давления проводят в удобной обстановке при комнатной температуре. На холоде может произойти спазм сосудов и, как результат - повышение АД.
- 4 Измерение АД проводят после 5-минутного отдыха.



- 5 Для диагностики гипертонии измерять АД можно не раньше чем через полчаса после активной физической или эмоциональной нагрузки, выпитой чашки кофе или чая.
- 6 Во время измерения АД не следует активно двигаться и разговаривать.
- 7 Измерение АД нужно проводить сидя, обязательно с опорой на спинку стула и расслабленными, не скрещёнными ногами.
- 8 Руку, на которой будут измерять АД, необходимо полностью расслабить и держать неподвижно до конца измерения, удобно расположив её на столе, находящемся рядом со стулом. Недопустимо положение руки «на весу».
- 9 Высота стола должна быть такой, чтобы при измерении АД середина манжеты, наложенной на плечо, находилась на уровне сердца.
- 10 Манжету накладывают на плечо таким образом, чтобы между ней и поверхностью плеча оставалось расстояние размером в толщину пальца.
- 11 Нижний край манжеты должен быть на 2 см выше локтевого сгиба.
- 12 Не следует накладывать манжету на ткань одежды. Закатывать рукава с образованием сдавливающих валиков из ткани — значит получить заведомо завышенный результат.
- 13 В ходе измерения необходимо располагать шкалу манометра на уровне глаз, чтобы уменьшить вероятность ошибки при считывании показаний.
- 14 Воздух в манжете быстро нагнетают с помощью груши до тех пор, пока давление в манжете не превысит ориентировочное систолическое АД примерно на 20-30 мм рт. ст.
- 15 Скорость сброса воздуха из манжеты должна быть примерно 2-3 мм рт. ст. за 1 с.