|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Памятка о самоконтроле артериального давления | | |
| Артериальное давление (АД) - это сила, с которой кровь давит на стенки кровеносных сосудов. Когда измеряют давление, то называют две цифры, например, 120 / 75.  Что это значит?  ПЕРВАЯ ЦИФРА - это верхние или систолическое давление, которое возникает при сокращении сердца, когда кровь выбрасывается в артерии.  ЭТО ДАВЛЕНИЕ ХАРАКТЕРИЗУЕТ РАБОТУ СЕРДЦА и может в значительной степени изменяться в зависимости от того, чем человек занимается в данный момент.  ВТОРАЯ ЦИФРА - нижнее или диастолическое давление, когда сердце в промежутках между сокращениями наполняется кровью и отдыхает, а давления в артериях достигает самый низкой отметки.  ЭТО ДАВЛЕНИЕ ХАРАКТЕРИЗУЕТ ТОНУС СРЕДНИХ И МАЛЫХ АРТЕРИЙ, при сужении и потере эластичности которых давление повышается. | Обращайте внимание  http://valeriana.ru/wp-content/uploads/2018/05/dacha_vysokoe_davlenie.jpgна разницу между систолическим и диастолическим давлением. У здоровых людей она равна 40 - 50 мм рт. столба.  В течение суток давление может измениться. Для здоровых людей такие изменения колеблются в приделах 35 мм рт. столба для систолического давления и 10 - для диастолического. У гипертоников и гипотоников эти колебания выражены более резко.  **Как измерить АД?**   1. Измерение артериального давления проводите в положении сидя, в достаточно расслабленном состоянии (желательно после 5-минутного отдыха) и не ранее чем через 30 минут после того, как выпили чашку кофе или крепкого чая, выкурили сигарету. Необходимо исключить разговор во время измерения АД. 2. Закрепите манжетку так, чтобы её нижний край был на уровне сердца (чуть выше локтя), а фонендоскоп наложите на в область локтевой ямки. 3. Накачивайте манжетку до тех пор, пока не исчезнет пульс, зачем затем постепенно выпускать воздух, пока не станете слышать пульс. Нагнетение воздуха в манжетку должно быть быстрым, выпускание - медным (2 мм рт. ст. в 1 секунду). | 1. Зафиксируйте показания тонометра в тот момент, когда вы снова начнёте слышать пульс. Это и будет систолическое давление. 2. Продолжайте сдувать манжетку. Заметьте показания манометра в момент исчезновения пульса. Так вы узнаете диастолическое давление. 3. https://clutch.ua/images/2018/04/23/MCdkAz5N1BmHZLiZFIpZJ7YvB2Qyapsw.jpgСледует выполнить не менее 2-х измерений с интервалом 1-2 минуты и оценить среднее значение полученных измерений. В сомнительных случаях измеряйте давление на обеих руках и считайте АД по той руке, где оно выше.   **Важно знать!**  Измерения артериального давления могут быть опасны для организма в случаях, если:   * пониженное артериальное давление является симптом серьезных заболеваний (различных интоксикаций, туберкулёза, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, развитии опухоли, порока сердца нарушения функции надпочечников и др); * повышенное артериальное давление периодически «подскакивает», длится часами, плохо «сбивается». Со временем кровеносные сосуды повреждаются, ухудшается кровоснабжение различных органов. В результате могут пострадать сердце, почки, мозг, глаза. |
| ДАВЛЕНИЕ СЧИТАЕТСЯ ПОВЫШЕННЫМ, если:   * величина систолического давления составляет 140 и выше; * величина диастолического давления – 90 и выше; * повышено как систолическое давление, так и диастолическое. |
|  |