



Самоконтроль артериального давления

Артериальное давление очень важна составляющая гомеостаза внутренней среды организма. Кровяное давление обеспечивает необходимый уровень кровоснабжения всех органов человека. В случае изменения его параметров развивается прямая угроза для здоровья организма.

Факторы, от которых зависит уровень артериального давления:

время суток, эмоциональное состояние, прием пищи, положение организма в пространстве, прием психоактивирующих веществ, некоторых медикаментов, физическая нагрузка.

Основные правила измерения артериального давления

- Проводить измерение давления в одно и то же время.
- За полчаса до замера не употреблять кофеинсодержащих напитков и не курите.
- Измерять АД необходимо после 5 минут отдыха в полном покое.
- Измерение проводить в сидячем положении.
- Все замеры необходимо проводить согласно инструкции к используемому аппарату.

-Накалывать манжету нужно на определенном уровне, о чем сказано в инструкции к прибору.

-При измерении запрещено двигаться и разговаривать.

-Замер проводится 3 раза с 1-3 минутным перерывом, за окончательный результат принимаются наименьшие значения из 3.

-Проводите замеры АД регулярно, все результаты вносите в специальный дневник (это поможет врачу подобрать вам эффективное лечение).

-Если вы страдаете лишним весом и манжета тонометра не охватывает полностью руку, то необходимо приобрести специальный аппарат для тучных людей с манжетой побольше.

Важно! Измерять давление необходимо на обеих руках. В норме показатели могут различаться в пределах 10 мм рт. ст. В дальнейшем проводить замеры нужно на той руке, которая показывает повышенный результат. Давление у детей и подростков характеризуется цифрами давления ниже, нежели у взрослых. Чем младше ребенок, тем стенки его артериальных сосудов эластичнее, а давление в них ниже.

Измерение артериального давления

Перед измерением проверить исправность тонометра в соответствии с инструкцией по его применению.

- 1)Займите удобное положение: освободите руку от одежды, и положите ее так, чтобы манжета была на одном уровне с сердцем.
- 2)Наложите манжету тонометра на плечо, проверьте, что между манжетой и поверхностью плеча помещается два пальца.
- 3)Вставьте фонендоскоп в уши и мембрану стетофонендоскопа поместить у нижнего края манжеты в области локтя, слегка прижав к поверхности тела.
- 4)Накачать манжету прибора для измерения артериального давления до уровня, превышающего полученный результат при пальцевом измерении по пульсу на 30 мм рт.ст..
- 5)Сохраняя положение стетофонендоскопа, медленно спустить воздух из манжеты.
- 6)Фиксировать по шкале на тонометре появление первого тона Короткова – это значение систолического давления.
- 7)Фиксировать по шкале на тонометре прекращение громкого последнего тона Короткова – это значение диастолического давления.
- 8) Записать результаты.

