**Измерение артериального давления. Памятка.**

Артериальное давление (АД) — это давление крови в значительных артериях человека.

* верхнее (систолическое) АД — это уровень кровяного давления, которое возникает в моменты максимального сокращения сердечной мышцы
* нижнее (диастолическое) АД — это уровень кровяного давления, возникающего в моменты максимального расслабления сердечной мышцы.

**Условия измерения АД**

* В комфортной, спокойной обстановке, сидя, в помещении должна быть комнатная температура.
* За 30-60 минут до определения АД следует исключить курение, употребление тонизирующих напитков, алкоголя, кофеина, а также физическую нагрузку.
* Только после как минимум пятиминутного отдыха.
* АД следует измерять утром и вечером.
* 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. нормальна.)
* Мочевой пузырь перед измерением АД нужно опорожнить.

**Правила самостоятельного измерения давления электронным тонометром.**

1. Устройтесь удобно: освободите руку от одежды, и положите ее так, чтобы манжета была на одном уровне с сердцем.
2. Проследите, чтобы закатанный рукав не сдавливал руку.
3. Расположите край манжеты на 2-3 см выше локтевого сустава, так, чтобы трубка от манжеты находилась на средней линии внутренней стороны руки.
4. Наложите манжету плотно, но не туго.



**Правила при измерении АД запястным прибором:**

1. Снимите часы, браслет. Обратите внимание на правильное положение корпуса запястного тонометра относительно ладони. Правильное положение корпуса запястного тонометра рекомендуют фотографии или рисунки на коробке тонометра или в описании к тонометру.
2. Наложите манжету на левое запястье, расположив руку так, чтобы большой палец был направлен вверх.
3. Наложите манжету непосредственно на кожу, на 1 - 1,5 см выше запястного сгиба, оберните манжету вокруг руки до плотного прилегания.
4. Согните руку таким образом, чтобы прибор был расположен на одном уровне с сердцем.
5. Во время измерения расслабьтесь и воздержитесь от разговоров.

**Ошибки при измерении давления:**

Ошибка № 1. Используются неподходящие приборы для измерения давления.

Ошибка № 2. Привычка перемерять давление 2 или 3 раза подряд.

Ошибка № 3. Привычка измерять давление второпях.

**Измеряйте своё артериальное давление правильно и будьте здоровы!**

**Выполнила:**

 **студентка 111гр. « Сестринское дело»**

**Талантбек А.**