

Как измерять кровяное давление

Очень важно знать свое кровяное давление до, во время и после беременности. Измерение кровяного давления между медицинскими приемами может помочь вам и вашему поставщику медицинских услуг лучше понять ваше состояние и подобрать лечение.

Используйте собственный тонометр или обратитесь в местную аптеку. Чтобы найти ближайшую аптеку, где можно бесплатно измерить кровяное давление, посетите сайт [nyc.gov/health/map](https://www.nyc.gov/health/map). Если вам понадобится помощь, обратитесь к сотрудникам аптеки.

1. Перед измерением кровяного давления

- Не курите, не употребляйте алкоголь или кофеин и не принимайте противоотечные средства.
- Не делайте физических упражнений в течение как минимум 30 минут.
- Сходите в туалет. При полном мочевом пузыре показания кровяного давления могут быть завышены.
- Сядьте на стул, обопритесь спиной, поставьте ступни полностью на пол и не скрещивайте ноги.
- Посидите пять минут спокойно, ни на что не отвлекаясь.
- Наденьте одежду с короткими рукавами или майку, чтобы манжету можно было застегнуть на голой коже. Если закатать длинный рукав или надеть манжету поверх одежды, это может повысить показания кровяного давления.

2. Как надеть манжету

- Проденьте левую руку через петлю манжеты. Сдвиньте манжету вверх по руке, чтобы ее нижний край находился приблизительно на 2,5 см выше локтя.
- Трубка аппарата должна располагаться по внутренней части руки со стороны мизинца.
- Затяните манжету и зафиксируйте застежку.
- Положите руку на стол, слегка согнув ее в локте; манжета должна находиться на уровне сердца, а ладонь должна быть раскрыта вверх.



3. Измерьте кровяное давление дважды

Во время измерения кровяного давления важно находиться в спокойном состоянии, не пользоваться электронными устройствами и не смотреть телевизор.

- Нажмите кнопку START.
- Манжета автоматически надуется и плотно обхватит руку. Через несколько секунд она начнет сдуваться, и вы увидите результаты измерения кровяного давления на мониторе.
- Верхнее число — это систолическое (**SYS**) давление, а нижнее — диастолическое (**DIA**).
- Запишите показания в карту контроля кровяного давления, указав дату и время.
- Подождите одну минуту, затем снова измерьте кровяное давление **на той же руке**. Запишите показания в карте контроля кровяного давления, указав дату и время.

Кровяное давление — это сила, с которой кровь движется по кровеносным сосудам. Чем больше эта сила, тем большее давление она оказывает на внутреннюю поверхность кровеносных сосудов. Это избыточное давление также может привести к повреждению внутренних органов.

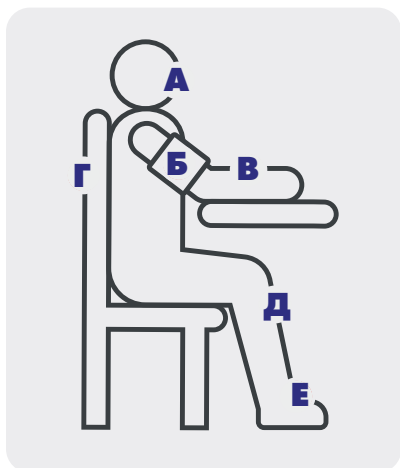
Величина кровяного давления выражается двумя параметрами, значения которых записываются одно над другим.

120	Систолическое Величина давления в ваших артериях в момент, когда сердце качает кровь.
80	Диастолическое Величина давления в ваших артериях в период между сокращениями сердечной мышцы.

Узнайте у своего поставщика медицинских услуг, каким должно быть ваше кровяное давление. Поставщик медицинских услуг может помочь вам поставить цель и вместе с вами работать над ее достижением.

Если ваше систолическое давление (верхний показатель) составляет 180 или выше (160 во время беременности) ИЛИ если ваше диастолическое давление (нижний показатель) составляет 110 или выше (также 110 во время беременности), у вас высокое, опасное для здоровья кровяное давление. **Как можно скорее свяжитесь со своим поставщиком медицинских услуг или обратитесь в медицинское учреждение, даже если вы хорошо себя чувствуете.**

Во время следующего приема у поставщика услуг сообщите свой показатель кровяного давления.



Всегда сидите правильно, чтобы результаты измерения кровяного давления были верными каждый раз*.

- | | |
|--|--|
| А Не разговаривайте. | Г Положите руку на стол на уровне сердца. |
| Б Сядьте на стул и обопритесь спиной. | Д Не скрещивайте ноги. |
| В Наденьте манжету на голую руку. | Е Поставьте ступни полностью на пол. |

* Адаптировано с разрешения Американской медицинской ассоциации (American Medical Association) и компании Health Quality Innovators.

При следующем посещении поставщика медицинских услуг возьмите с собой карту контроля кровяного давления и вместе просмотрите ее. Для получения более подробной информации посетите сайт nyc.gov/health и выполните поиск по словам «**high blood pressure**» («**высокое кровяное давление**»).