



Как измерить кровяное давление

Измерение кровяного давления между приемами у врача может помочь вам и вашему поставщику медицинских услуг лучше понять ваше состояние и подобрать лечение.

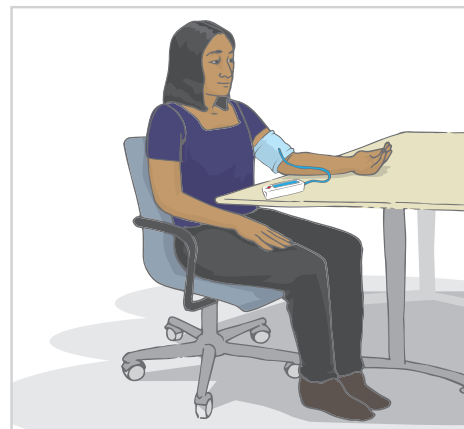
Используйте собственный тонометр или зайдите в местную аптеку. В аптеках часто есть автоматические тонометры, с помощью которых можно бесплатно проверить свое кровяное давление.

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. Полный мочевой пузырь может повысить показания кровяного давления.
- 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 должна опускаться 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 «СТАРТ».
- 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 карту контроля кровяного давления, указав дату и время.

Кровяное давление — это сила, благодаря 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.

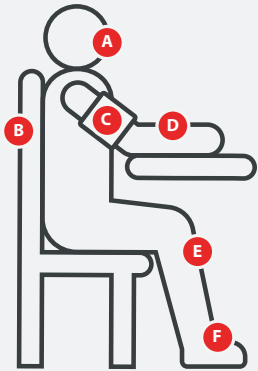
Величина кровяного давления выражается двумя параметрами, значения которых записываются одно над другим.

120	Систолическое Величина давления в артериях в момент, когда сердце выталкивает кровь
80	Диастолическое Величина давления в артериях в период расслабления между сокращениями сердца

Узнайте у своего поставщика медицинских услуг, каким должно быть ваше кровяное давление. Поставщик может помочь вам поставить цель и добиваться ее достижения.

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

Сообщите своему поставщику медицинских услуг ваш показатель кровяного давления во время следующего визита.



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

- A** Не разговаривайте.
- B** Сядьте на стул и обопритесь спиной.
- C** Наденьте манжету на голую руку.
- D** Положите руку на стол на уровне сердца.
- E** Не скрещивайте ноги.
- F** Поставьте ступни полностью на пол.

* Адаптировано с разрешения Американской медицинской ассоциации и Health Quality Innovators.

Принесите свою карту контроля на следующий прием к врачу, чтобы он просмотрел показания. Чтобы узнать больше, зайдите на веб-сайт nyc.gov/health и выполните поиск по запросу **high blood pressure** (высокое кровяное давление).