

Памятка для измерения артериального давления

Правило 1. Соблюдайте условия, необходимые для точного измерения АД

- АД нужно измерять в спокойной обстановке при комнатной температуре;
- во время измерения нельзя двигаться и разговаривать;
- измерение АД производится до приема пищи, кофе, крепкого чая, алкоголя, курения или через 1,5 часа после.



Правило 2.

Правильно расположитесь во время измерения АД

Освободите верхнюю часть руки от одежды. Проследите, чтобы закатанный рукав не давил руку.



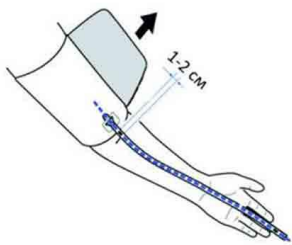
Сядьте удобно на стул. Спина должна упираться на спинку стула.

Положите руку от локтя до кисти на стол так, чтобы манжета была на уровне сердца.

Правило 3.

Правильно расположите манжету на руке

Наденьте манжету на верхнюю часть руки. Нижняя часть манжеты должна быть на 1-2 см выше локтя. Воздушная трубка манжеты должна спускаться по внутренней стороне руки и находиться на одной линии со средним пальцем.



Правило 4. Первичное измерение должно быть на обеих руках

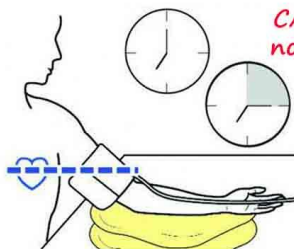
Если разница АД:

- < 10 мм. рт. ст., то давление измеряется на нерабочей руке;
- > 10 мм. рт. ст., то давление измеряется там, где оно выше.

Правило 5.

Следует провести не менее двух последовательных измерений АД

Среднее значение 2х и более измерений точнее отражает уровень АД. Интервал между измерениями - не менее 5 минут. Оптимальный интервал между измерениями - 15 минут.



Памятка для измерения артериального давления

Правило 1. Соблюдайте условия, необходимые для точного измерения АД

- АД нужно измерять в спокойной обстановке при комнатной температуре;
- во время измерения нельзя двигаться и разговаривать;
- измерение АД производится до приема пищи, кофе, крепкого чая, алкоголя, курения или через 1,5 часа после.



Правило 2.

Правильно расположитесь во время измерения АД

Освободите верхнюю часть руки от одежды. Проследите, чтобы закатанный рукав не давил руку.



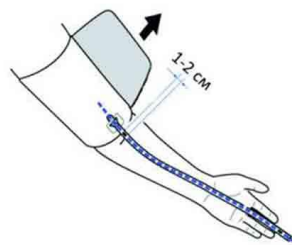
Сядьте удобно на стул. Спина должна упираться на спинку стула.

Положите руку от локтя до кисти на стол так, чтобы манжета была на уровне сердца.

Правило 3.

Правильно расположите манжету на руке

Наденьте манжету на верхнюю часть руки. Нижняя часть манжеты должна быть на 1-2 см выше локтя. Воздушная трубка манжеты должна спускаться по внутренней стороне руки и находиться на одной линии со средним пальцем.



Правило 4. Первичное измерение должно быть на обеих руках

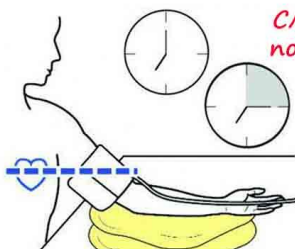
Если разница АД:

- < 10 мм. рт. ст., то давление измеряется на нерабочей руке;
- > 10 мм. рт. ст., то давление измеряется там, где оно выше.

Правило 5.

Следует провести не менее двух последовательных измерений АД

Среднее значение 2х и более измерений точнее отражает уровень АД. Интервал между измерениями - не менее 5 минут. Оптимальный интервал между измерениями - 15 минут.



Памятка для измерения артериального давления

Правило 1. Соблюдайте условия, необходимые для точного измерения АД

- АД нужно измерять в спокойной обстановке при комнатной температуре;
- во время измерения нельзя двигаться и разговаривать;
- измерение АД производится до приема пищи, кофе, крепкого чая, алкоголя, курения или через 1,5 часа после.



Правило 2.

Правильно расположитесь во время измерения АД

Освободите верхнюю часть руки от одежды. Проследите, чтобы закатанный рукав не давил руку.



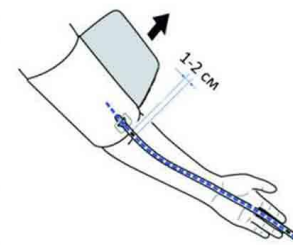
Сядьте удобно на стул. Спина должна упираться на спинку стула.

Положите руку от локтя до кисти на стол так, чтобы манжета была на уровне сердца.

Правило 3.

Правильно расположите манжету на руке

Наденьте манжету на верхнюю часть руки. Нижняя часть манжеты должна быть на 1-2 см выше локтя. Воздушная трубка манжеты должна спускаться по внутренней стороне руки и находиться на одной линии со средним пальцем.



Правило 4. Первичное измерение должно быть на обеих руках

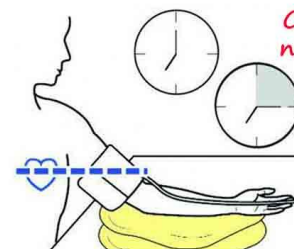
Если разница АД:

- < 10 мм. рт. ст., то давление измеряется на нерабочей руке;
- > 10 мм. рт. ст., то давление измеряется там, где оно выше.

Правило 5.

Следует провести не менее двух последовательных измерений АД

Среднее значение 2х и более измерений точнее отражает уровень АД. Интервал между измерениями - не менее 5 минут. Оптимальный интервал между измерениями - 15 минут.



Если у Вас повышается артериальное давление...

Повышенным считается артериальное давление 140/90 мм рт.ст. и выше. Оно может быть проявлением самостоятельного заболевания или привести к развитию опасных сердечно-сосудистых заболеваний.

Чтобы давление находилось под контролем, рекомендуем:

- ✓ Нормализуйте свой вес.
- ✓ Ограничьте употребление соли до 5г/сутки (1 чайная ложка без верха) и продуктов, содержащих ее в большом количестве - колбасы, сыр, копчености, консервы.
- ✓ Употребляйте больше и фруктов: не менее 400-500 граммов в день.
- ✓ Больше двигайтесь. Выбирайте динамические виды движения – ускоренная ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде, лыжи, занятия танцами не менее 30 минут 5-7 раз в неделю.
- ✓ Бросьте курить!
- ✓ Научитесь противостоять хроническим стрессовым ситуациям. Найдите себе занятие по душе. Хобби очень здорово помогает снимать стресс.
- ✓ Чередуйте занятия умственным и физическим трудом.
- ✓ Регулярно измеряйте свое артериальное давление и ведите дневник самоконтроля.
- ✓ Не занимайтесь самолечением, регулярно принимайте лекарственные препараты по назначению врача.

Будьте здоровы! Берегите себя!

Если у Вас повышается артериальное давление...

Повышенным считается артериальное давление 140/90 мм рт.ст. и выше. Оно может быть проявлением самостоятельного заболевания или привести к развитию опасных сердечно-сосудистых заболеваний.

Чтобы давление находилось под контролем, рекомендуем:

- ✓ Нормализуйте свой вес.
- ✓ Ограничьте употребление соли до 5г/сутки (1 чайная ложка без верха) и продуктов, содержащих ее в большом количестве - колбасы, сыр, копчености, консервы.
- ✓ Употребляйте больше и фруктов: не менее 400-500 граммов в день.
- ✓ Больше двигайтесь. Выбирайте динамические виды движения – ускоренная ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде, лыжи, занятия танцами не менее 30 минут 5-7 раз в неделю.
- ✓ Бросьте курить!
- ✓ Научитесь противостоять хроническим стрессовым ситуациям. Найдите себе занятие по душе. Хобби очень здорово помогает снимать стресс.
- ✓ Чередуйте занятия умственным и физическим трудом.
- ✓ Регулярно измеряйте свое артериальное давление и ведите дневник самоконтроля.
- ✓ Не занимайтесь самолечением, регулярно принимайте лекарственные препараты по назначению врача.

Будьте здоровы! Берегите себя!

Если у Вас повышается артериальное давление...

Повышенным считается артериальное давление 140/90 мм рт.ст. и выше. Оно может быть проявлением самостоятельного заболевания или привести к развитию опасных сердечно-сосудистых заболеваний.

Чтобы давление находилось под контролем, рекомендуем:

- ✓ Нормализуйте свой вес.
- ✓ Ограничьте употребление соли до 5г/сутки (1 чайная ложка без верха) и продуктов, содержащих ее в большом количестве - колбасы, сыр, копчености, консервы.
- ✓ Употребляйте больше и фруктов: не менее 400-500 граммов в день.
- ✓ Больше двигайтесь. Выбирайте динамические виды движения – ускоренная ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде, лыжи, занятия танцами не менее 30 минут 5-7 раз в неделю.
- ✓ Бросьте курить!
- ✓ Научитесь противостоять хроническим стрессовым ситуациям. Найдите себе занятие по душе. Хобби очень здорово помогает снимать стресс.
- ✓ Чередуйте занятия умственным и физическим трудом.
- ✓ Регулярно измеряйте свое артериальное давление и ведите дневник самоконтроля.
- ✓ Не занимайтесь самолечением, регулярно принимайте лекарственные препараты по назначению врача.

Будьте здоровы! Берегите себя!