

## Правила измерения артериального давления

Уровень артериального давления не является постоянной величиной – он непрерывно колеблется в зависимости от воздействия различных факторов. Колебания артериального давления у больных артериальной гипертонией значительно выше, чем у лиц, не имеющих этого заболевания.

**Для выполнения измерений необходимо выполнить следующие требования:**

- При регулярном измерении артериального давления замеры следует делать в одно и то же время два раза в день, записывать и показывать результаты врачу на очередном приеме;
- за 30 минут до измерения артериального давления необходимо исключить прием пищи, тонизирующих напитков, курение, физическое напряжение и прием препаратов группы адреномиметиков (в том числе, нафтизин в каплях в нос, эфедрин и его производные);
- перед измерением артериального давления необходимо спокойно посидеть или лежать 5 минут в зависимости от выбранного положения тела, при котором будет производиться измерение и расслабиться;
- если процедуре предшествовала значительная физическая или эмоциональная нагрузка, период отдыха следует увеличить до 15-30 минут;
- при измерении артериального давления в положении сидя спина должна иметь опору, ноги стоять на полу и не перекрещиваться, так как любое напряжение мышц вызывает немедленное повышение артериального давления. Рука, на которой будет производиться измерение, должна располагаться на горизонтальной поверхности;
- в положении лёжа рука должна располагаться вдоль тела и быть слегка поднятой до уровня, соответствующего середине груди (под плечо и локоть можно подложить небольшую подушечку);
- во время измерения нельзя разговаривать и делать резкие движения;
- манжета накладывается на плечо на уровне сердца, нижний край ее на 2 см выше локтевого сгиба;
- манжета должна быть такого размера, чтобы покрывать 2/3 бицепса;
- рекомендовано выполнить 2-3 измерения артериального давления с интервалом между измерениями не менее 15 секунд и определить среднее значение (это особенно важно для больных аритмией);
- в паузах между измерениями желательно ослабить манжету.