

Памятка правила измерения АД

Артериальное давление (АД) — это давление крови в значительных артериях человека. Выделяют два взаимодополняющих показателя АД:



- **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.

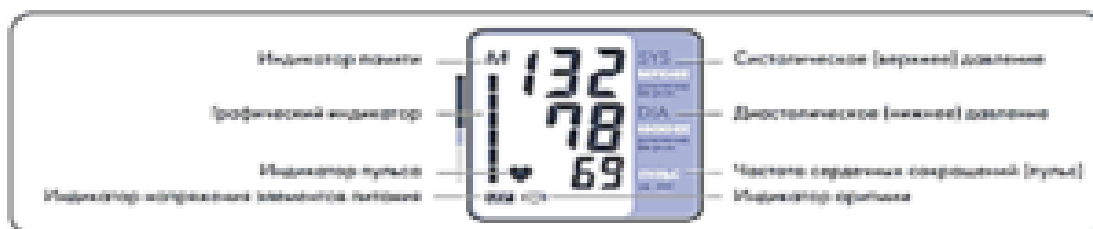
Единицей измерения АД является миллиметр ртутного столба (мм рт. ст.). Допустим, показатель АД установился на величине 130/90, что означает следующее: уровень систолического давления равен 130 мм рт. ст., а диастолического – 90 мм рт. ст.

Для измерения артериального давления используют прибор тонометр. Тонометры бывают механические и электронные.



Для измерения артериального давления с помощью механического тонометра необходим фонендоскоп.

Электронные тонометры бывают полуавтоматические и автоматические. В полуавтоматических нагнетание воздуха в манжету выполняется в ручную, в автоматических – компрессором, вмонтированным в манометр. Электронные тонометры определяют не только артериальное давление, но и частоту сердечных сокращений (пульс).



Условия измерения АД

- Измерение нужно проводить в комфортной, спокойной обстановке, в помещении должна быть комнатная температура.
- При этом примерно за 30-60 минут до определения АД следует исключить курение, употребление тонизирующих напитков, алкоголя, кофеина, а также физическую нагрузку.
- Измерять АД можно только после как минимум пятиминутного отдыха пациента. Если перед процедурой имела место значительная эмоциональная или физическая нагрузка, чтобы добиться правильных показателей артериального давления нужно увеличить период отдыха до 15-30 минут.
- АД следует измерять утром и вечером. При регулярном измерении артериального давления замеры следует делать в одно и то же время 2 раза в день, записывать и показывать врачу на очередном приеме. Для повышения точности делать серию из 3-х измерений (это особенно важно для больных аритмией), интервал между замерами должен быть не менее 2 минут.



- Измерение нужно проводить сидя (опираясь на спинку стула, с расслабленными и не скрещенными ногами, рука лежит на столе, на уровне сердца), в спокойной обстановке, после 5 минутного отдыха. Ноги должны быть распрямлены и находиться на полу, а руки нужно разогнуть и свободно расположить на уровне сердца. Следует помнить, что плечо не должно сдавливаться одеждой, тем более неверно измерять АД через одежду. Во время измерения не следует двигаться и разговаривать.



- 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.

Измерение АД ручным тонометром (метод Короткова)

- Манжета тонометра должна находиться на уровне сердца (середины груди) на 2 см выше локтевого сгиба. Между не надутой манжетой и рукой должен проходить палец. Манжета должна охватывать не менее 80% окружности плеча и не менее 40% длины плеча. Возможно (но не рекомендуется) наложение манжеты на рукав из тонкой ткани, если это не мешает проводить измерение.
- Мембрану фонендоскопа поместите на точку пульсации плечевой артерии (ориентировочно в область локтевой ямки).
- Быстро накачайте воздух в манжету с помощью груши (не забудьте предварительно закрыть клапан (вентиль) груши, чтобы воздух не выходил обратно) до уровня давления на 20 мм рт. ст. превышающего систолическое (определяется по исчезновению пульса).
- Медленно выпускайте воздух из манжеты (с помощью клапана) со скоростью 2 мм рт. ст. в секунду. Первый услышанный удар (звук, тон) соответствует значению систолического (верхнего) давления. Уровень прекращения тонов соответствует диастолическому (нижнему) давлению. Если тоны очень слабы, следует поднять руку, несколько раз согнуть и разогнуть её и повторить измерение.
- Нормальный уровень АД: 110-139 / 60-89 мм рт. ст. для взрослых

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:

4. 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.
5. Наложите манжету на левое запястье, расположив руку так, чтобы большой палец был направлен вверх.
6. Наложите манжету непосредственно на кожу, на 1 — 1,5 см выше запястного сгиба, оберните манжету вокруг руки до плотного прилегания.
7. Согните руку таким образом, чтобы прибор был расположен на одном уровне с сердцем.
8. Во время измерения расслабьтесь и воздержитесь от разговоров.

Ошибки при измерении давления:

Ошибка № 1. Используются неподходящие приборы для измерения давления. Многие люди удобства ради покупают запястные тонометры – тонометры, которые надеваются на запястье пациента. Качественный, фирменный запястный тонометр – очень хорошая и удобная вещь, вот только большинство запястных тонометров предназначены исключительно для молодых пациентов, для людей не старше 45 лет. Людям старше 45 лет запястные тонометры не подходят! И если запястным тонометром пользуется человек, скажем, 60 лет, он при измерении давления получит совершенно неверные результаты.

Многие пожилые люди этого не знают, пользуются запястными тонометрами и ориентируются на их показатели. И таблетки от давления тоже принимают, ориентируясь на показатели запястного тонометра. А потом удивляются, что от приема таблеток им становится плохо.

Ошибка № 2. Привычка перемерять давление 2 или 3 раза подряд. Многие люди, особенно те, кто пользуется автоматическими тонометрами, любят после первого измерения давления «для надежности» тут же померить давление второй раз. Вроде, по их мнению, так будет точнее. Но получается наоборот – при повторном измерении цифры давления могут отличаться от предыдущего результата на 20-30-40 единиц! Такой разброс цифр привел к тому, что многие люди стали считать автоматические тонометры неточными. «Что это за прибор, который каждый раз выдает разные показатели!» — возмущаются недовольные покупатели такого прибора, плохо изучившие инструкцию к электронному тонометру. Между тем, в инструкции к большинству таких приборов четко указано: повторное измерение давления на той же руке можно проводить не раньше, чем через 7-10 минут после предыдущего измерения. Тогда с показаниями прибора все будет в порядке. Если уж вам приспичило перемерить давление, то во второй раз меряйте давление на другой руке. Но при этом имейте в виду, что на правой и левой руках цифры давления могут отличаться на 10-15 единиц (10-15 мм рт ст.). Это нормально. В целом же, при правильной эксплуатации, хорошие электронные тонометры от проверенных фирм очень точны и надежны. И их показаниям вполне можно доверять. Показания они выдают довольно точные. Если только человек, измеряющий давление, не делает следующей ошибки:

Ошибка № 3. Привычка измерять давление второпях. Большинство людей измеряют давление чуть ли не на бегу, между делом. Но это неправильно. Чтобы получить верные цифры при измерении давления, перед этой процедурой нужно спокойно посидеть 5-10 минут и расслабиться. И еще. Во время измерения давления нельзя разговаривать! Если во время измерения давления вы разговариваете, или волнуетесь, или меряете давления сразу после улицы, то тонометр покажет 20-30 лишних единиц давления. А то и все 40. Кстати, именно по этой причине многие люди, у которых давление в принципе нормальное, на приеме у врачей оказываются как бы гипертониками. Представьте себе картину: приходит пациент в поликлинику. Уже сам по себе поход к врачу для многих людей – повод для волнения. А тут еще масса народу, беспокойная обстановка, очередь. У любого, даже здорового человека давление в такой ситуации подскочит на 10-20 единиц. Но вот, наконец, и заветный кабинет врача (после 30-40 минут ожидания в очереди). Вид белого халата у многих людей вызывает стресс – «синдром белого халата». Получаем дополнительные плюс 10-20 единиц к давлению.

Измеряйте своё артериальное давление правильно и будьте здоровы!