

появления первых звуков будет соответствовать систолическому, момент исчезновения последних звуков - диастолическому давлению.

- Людям с повышенным артериальным давлением следует выполнять контроль давления 2 раза в день (утром и вечером), причем замеры лучше производить по 2 раза с разницей в 3–5 минут. Если полученные результаты будут отличаться более чем на 20 мм рт. ст., нужно выполнить еще одно измерение и вычислить средний показатель, используя два последних значения.

- Повторные измерения следует проводить в тех же самых условиях. Пожилые люди, пациенты с сахарным диабетом или принимающие снижающие давление лекарственные препараты из группы периферических вазодилататоров должны измерять давление в лежачем и сидячем положении, чтобы выявить его возможные резкие колебания при смене положения тела.



***Только сочетание грамотной терапии с изменением образа жизни позволяет длительно поддерживать оптимальное артериальное давление.***



**УЧИТЕСЬ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ**

## **КАК ПРАВИЛЬНО ИЗМЕРЯТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ**

**памятка для населения**

## Артериальное давление (АД)

При сокращении сердца кровь выталкивается в сосуды, по которым продвигается ко всем органам и тканям организма, снабжая их питательными веществами и кислородом.



**Артериальное давление** - это сила, с которой поток крови давит на сосуды. Во время сокращения сердца развивается максимальное (систолическое) давление в артериях, во время расслабления сердца

давление уменьшается, что соответствует диастолическому давлению.

**Под артериальной гипертонией понимают стойкое повышение артериального давления выше 140/90 мм. рт. ст.**

**По данным большинства исследований, артериальная гипертония встречается у 25-30% населения. С возрастом АД повышается, среди лиц старше 60 лет каждый второй – третий имеет повышенное артериальное давление.**

При многолетнем течении артериальной гипертонии организм человека постепенно адаптируется к высоким цифрам АД и при этом может сохраниться удовлетворительное самочувствие.

Повышенное АД может привести таким опасным для жизни осложнениям, как инфаркт миокарда и мозговой инсульт. Поэтому необходимо периодически контролировать уровень артериального давления.

## Как правильно измерять давление

- Давление следует мерить в положении сидя. Во время измерения нельзя скрещивать ноги: ступни должны находиться на полу; спиной следует опираться на спинку стула; рукам нужен упор.



- Манжета тонометра должна быть наложена на расслабленную руку, свободно лежащую на столе (этой рукой нельзя двигать, сжимать «грушу» или насадку-манометр). Область локтевого сгиба должна находиться на уровне сердца.

- Перед проведением замеров следует успокоиться и не выполнять никаких движений хотя бы на протяжении 5 минут.



- Нельзя измерять АД через одежду, кроме того, она не должна сдавливать плечо, иначе систолическое АД окажется завышенным на 5–50 мм рт. ст.

Манжета должна плотно прилегать к плечу, нижний её край должен быть на 2 см выше локтевого сгиба. Воздух в манжету нужно нагнетать на 30 мм рт.ст. выше исчезновения пульса на лучевой артерии в локтевой ямке. Стетоскоп должен быть установлен в локтевой ямке. Воздух из манжеты следует спускать медленно. Момент