

## Как правильно измерять артериальное давление?

### Как подготовиться к измерению?

1. Проводите измерение через 1-2 часа после приема пищи.
2. Для большей точности результата, в течение часа перед измерением воздержитесь от кофе и крепкого чая. В течение 30 минут – не курите.
3. Непосредственно перед измерением устройте себе пятиминутный отдых.

### Как провести измерение?

1. Лучше всего проводить исследование в достаточно теплом помещении, в тихой, спокойной обстановке.
  2. Во время измерения нельзя говорить, двигаться, совершать резкие движения.
  3. Примите удобное положение – сидя или лежа. Рука, на которой вы будете измерять давление, должна быть зафиксирована на уровне сердца и расслаблена.
  4. Проследите, чтобы руку не сдавливали одежда, украшения.
  5. Наложите манжету тонометра на плечо на уровне сердца – нижний край на 2 см выше локтевого сгиба.
  6. Избегайте болевых ощущений: если во время наполнения воздухом манжета слишком, до боли, стягивает руку – лучше слегка ослабить ее и повторить измерение.
  7. Повторный замер давления можно проводить только спустя 2-3 минуты после первичного измерения.
- Измерять артериальное давление можно как на левой, так и на правой руке. При этом результаты могут быть различными: это не говорит о неисправности аппарата для измерения давления или о том, что вы больны.

Гипертония – самое распространенное заболевание сердечно-сосудистой системы. В нашей стране гипертонией болеют до 40% взрослых людей, у лиц старше 65 лет она достигает 60%.

Повышенное артериальное давление приводит к развитию многих серьезных заболеваний, способных привести к тяжелым последствиям.

Вам необходимо регулярно следить за своим артериальным давлением, если вы страдаете:

- избыточным весом;
- сахарным диабетом;
- имеете близких родственников, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями;
- ведете малоподвижный образ жизни;
- курите;
- постоянно испытываете стресс или хроническую усталость;
- употребляете избыточное количество соли;
- злоупотребляете алкоголем.

**РЕГУЛЯРНЫЙ КОНТРОЛЬ  
АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ  
ГАРАНТИРОВАННО СНИЖАЕТ РИСК  
СМЕРТИ ОТ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ  
ЗАБОЛЕВАНИЙ**



# КОНТРОЛИРУЙТЕ СВОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Министерство здравоохранения  
Республики Коми



Центр медицинской  
профилактики  
Республики Коми



## Какие цифры артериального давления следует считать повышенными?

Уровень АД	Систолическое (мм.рт.ст.)	Диастолическое (мм.рт.ст.)
Нормальное	<130	<85
Высокое	130-139	85-89
Артериальная гипертония	>140	>90

## Что такое артериальная гипертония?

Артериальной гипертонией называют стойкое повышение артериального (кровяного) давления (АД), то есть давления, которое оказывает кровь на стенки сосудов. Это давление имеет верхнюю и нижнюю границы (систолическое и диастолическое давление) и измеряется в миллиметрах ртутного столба. Давление крови может меняться в течение дня. Физические нагрузки, волнения, стресс могут стать причиной временного скачка давления. Это вполне нормально и не имеет ничего общего с диагнозом «артериальная гипертония». В норме давление снижается во время сна или отдыха. Так как артериальное давление может меняться, диагностировать высокое давление при помощи одного измерения невозможно. Обычно проводят серию измерений в течение определенного периода времени. Необходимо также принимать во внимание и те обстоятельства, во время которых проводятся измерения. Как правило, показатели увеличиваются под воздействием стресса, после выпитой чашки кофе или выкуренной сигареты.

## Чем опасна артериальная гипертония?

Артериальная гипертония при длительном течении вызывает достаточно серьезные осложнения, многие из которых приводят человека к инвалидности, или даже к летальному исходу.

Вследствие повышенного артериального давления начинает увеличиваться нагрузка на сердечную мышцу, которая вынуждена выталкивать кровь с большим усилием. Это приводит к развитию гипертрофии левых отделов сердца, с последующим развитием застойной недостаточности. При усиленной работе потребность клеток сердечной мышцы в кислороде увеличивается, поэтому на фоне измененных атеросклерозом сосудов часто возникает острая ишемия с приступами стенокардии и развитием инфаркта миокарда.

Недостаточное поступление кислорода к головному мозгу приводит к возникновению транзиторных ишемических атак и инсультов.

При длительно текущей артериальной гипертонии развивается слепота из-за постоянного спазма сосудов сетчатой оболочки и атрофии зрительного нерва.

## Как распознать гипертонию?

Самый простой и надежный способ – это измерить своё артериальное давление!

Однако существуют и некоторые косвенные признаки, которые могут предупредить человека о том, что у него есть риск развития гипертонии, и на них нужно обратить особо пристальное внимание в том случае, если они часто и регулярно повторяются:

- ✓ головная боль, головокружение;
- ✓ «мушки» перед глазами;
- ✓ тошнота, рвота;
- ✓ сердцебиение, боли в области сердца.

Важно знать, что на ранних стадиях гипертонии эти признаки могут и не наблюдаться, вот почему она столь опасна. И поэтому, чтобы избежать развития гипертонии, необходимо регулярно проводить измерение артериального давления – даже при отсутствии жалоб и в хорошем самочувствии.

## Факторы риска артериальной гипертонии

- ✓ наследственная предрасположенность по заболеваниям сердца и сосудов;
- ✓ возраст от 55 лет у мужчин, от 65 – у женщин;
- ✓ вредные привычки: злоупотребление алкоголем, курением, крепкими напитками (чаем, кофе);
- ✓ избыточный вес при окружности талии более 102 см у мужчин, 88 см – у женщин;
- ✓ сахарный диабет;
- ✓ гормональные нарушения;
- ✓ беременность, особенно во второй половине;
- ✓ вегетососудистая дистония по гипертоническому типу.