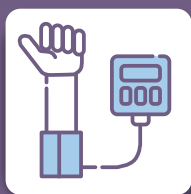


7 простых советов для точного измерения АД

Часто артериальная гипертензия протекает бессимптомно¹. Человек может чувствовать себя хорошо, а в это время высокое артериальное давление влияет на его сосуды¹. Именно поэтому нужно регулярно и правильно измерять давление.

Измерение АД – это простая и стандартная процедура, однако и здесь есть свои тонкости и «подводные камни». Следуя советам по измерению АД, представленным на инфографике ниже^{2,3}, вы сможете доверять цифрам тонометра.



НАДЕТЬ МАНЖЕТУ НА ГОЛУЮ РУКУ

Одежда
может добавить
5–50 мм рт. ст.



ИСПОЛЬЗОВАТЬ МАНЖЕТУ ПРАВИЛЬНОГО РАЗМЕРА

Маленькая манжета
может добавить
2–10 мм рт. ст.



ЗАФИКСИРОВАТЬ РУКУ НА УРОВНЕ СЕРДЦА

Незафиксированная
рука может добавить
до 10 мм рт. ст.



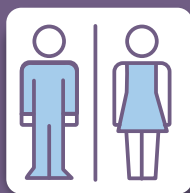
НЕ СКРЕЩИВАТЬ НОГИ

Скрещенные
ноги могут добавить
2–8 мм рт. ст.



ОБЕСПЕЧИТЬ ОПОРУ ДЛЯ СПИНЫ И СТОП

Отсутствие опоры
может добавить
до 6 мм рт. ст.



ОПОРОЖНИТЬ МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ

Полный мочевой
пузырь может добавить
до 10 мм рт. ст.



НЕ РАЗГОВАРИВАТЬ

Активный диалог
может добавить
до 10 мм рт. ст.

АД – артериальное давление.

1. Jamie Kitt et al. New Approaches in Hypertension Management: a Review of Current and Developing Technologies and Their Potential Impact on Hypertension Care // Current Hypertension Reports. – 2019, Apr. 25. – Vol. 21. – P. 6–44. doi:10.1007/s11906-019-0949-4.

2. Pickering et al. Recommendations for Blood Pressure Measurement in Humans and Experimental Animals Part 1: Blood Pressure Measurement in Humans // Circulations. – 2005. – Vol. 111. – P. 697–716.

3. Handler J. The Importance of Accurate Blood Pressure Measurement // The Permanente Journal. – Summer 2009. – Vol. 13. – No. 3. – P. 51