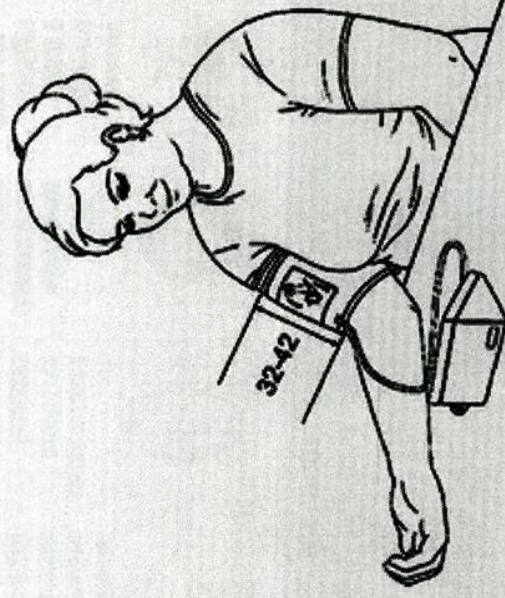
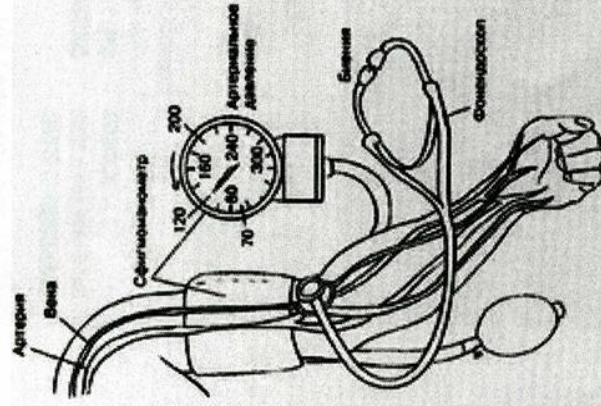


Артериальное давление



Памятку выполнила студентка 217 группы
отделения Сестринское дело

Теплова Арина

Красноярск 2023

АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ: ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ КАЖДОМУ

Артериальное давление – давление крови в артериях человека, создаваемое работой сердца. Есть два показателя артериального давления:

Измеряют давление при помощи тонометра. Записывают его как дробь: верхнее/нижнее. Типичное значение артериального давления здорового человека:

120/80



ВЕРХНЕЕ: уровень давления в момент максимального сокращения сердца

НИЖНЕЕ: уровень давления в момент максимального расслабления сердца

АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ ЗАВИСИТ ОТ РЯДА ФАКТОРОВ:

ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ И СПОРТ повышают давление

ВРЕМЯ СУТОК ночью давление обычно ниже

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ при стрессе давление растет

ПРИЕМ МЕДИКАМЕНТОВ лекарства могут повышать или понижать давление

ПРИЕМ СТИМУЛЯТОРОВ кофе и чай повышают давление



АД систолическое (мм рт. ст.)	АД диастолическое (мм рт. ст.)	Оценка показателя
120	80	Оптимальное
120-130	80-85	Нормальное
130-139	85-89	Высокое нормальное
140-159	90-99	Гипертония 1 степени
160-179	100-109	Гипертония 2 степени
Более 180	Более 110	Гипертония 3 степени
Более 140	Менее 90	Изолированная систолическая гипертония
Менее 90	Менее 60	Гипотония

Цель: определение показателей артериального давления и оценка результатов исследования.

Оснащение: тонометр, фонендоскоп, ручка, бумага.

Инструктаж:

- Старайтесь проводить измерение давления в одно и то же время, так как на протяжении дня этот показатель изменяется в широком диапазоне значений.
- За полчаса до замеров не употребляйте кофеинсодержащих напитков и не курите.
- Измерять АД необходимо после 5 минут отдыха в полном покое.
- Измерение проводят в сидящем положении.
- Все замеры необходимо проводить согласно инструкции к используемому аппарату.
- Накладывать манжету нужно на определенном уровне: на 2 см выше локтевого сгиба, плотность наложения- между манжетой и плечом должен проходить палец.

- При измерении запрещено двигаться и разговаривать. Быстро накачайте воздух в манжету до 60 мм.рт.ст, затем, нагнетайте по 10мм.рт.ст. до исчезновения пульсации 30 мм рт.ст. Спускайте воздух со скоростью 2 мм.рт.ст. в секунду. Первый удар пульса САД последний ДАД.
- Замер проводится 3 раза с 1-3 минутным перерывом, за окончательный результат принимаются наименьшие значения из 3.

- Проводите замеры АД регулярно, все результаты вносите в специальный дневник (это поможет врачу подобрать вам эффективное лечение).

Важно! Измерять давление необходимо на обеих руках. В норме показатели могут различаться в пределах 10 мм рт. ст. В дальнейшем проводить замеры нужно на той руке, которая показывает повышенный результат.

