**ПАМЯТКА ПО ИЗМЕРЕНИЮ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ**



**От чего зависит артериальное давление?**

Артериальное давление напрямую зависит от:

* объема циркулирующей в организме крови
* величины ударного объема левого желудочка (количество крови, выбрасываемое за одно сокращение левого желудочка)
* параметров периферического сопротивления сосудов, оценивается по показателям систолического («верхнего») и диастолического («нижнего») давления. **Систолическое давление** создается за счет силовых и скоростных показателей работы левого желудочка, эластичности магистральных (крупных) сосудов тела человека. **Диастолическое давление** определяется величиной периферического сопротивления сосудов и объемом циркулирующей крови.

**Какие методы измерения артериального давления существуют?**

Существует множество методов определения показателей артериального давления, применяемых как в профессиональной практике врача, так и в жизни далеких от медицины людей. Давление можно измерять на пальце, запястье, бедре и так далее, но самым распространенным местом измерения АД является плечо, а именно плечевая артерия. Этому способствует как доступность и распространенность аппаратов для измерения давления именно в этом месте, так и возможность правильно проводить исследование самостоятельно.

В современном ассортименте имеются:

* [механические аппараты](https://megapteka.ru/kuragino/catalog/tonometry-81/tag_tonometry-mehanicheskie)
* [полумеханические аппараты](https://megapteka.ru/kuragino/catalog/tonometry-81/tag_tonometry-poluavtomat)
* [автоматические аппараты](https://megapteka.ru/kuragino/catalog/tonometry-81/tag_tonometry-avtomaticheskie)

Для проведения измерения АД механическим аппаратом требуется обладать специализированным врачебным навыком по правильной работе с устройством данного типа. Для проведения измерения полуавтоматическим и автоматическими аппаратами никаких особых умений не требуется, но данные аппараты имеют большую погрешность измерения.

**Правила измерения давления**

Как правило, измерение проводят в положении сидя, но допускается также лежачее и стоячее положение, в зависимости от состояния человека, условий и цели исследования. Далее речь пойдёт про «стандартный способ»: пациент сидит, манжетка находится на плече, определяем показатель АД за счёт плечевой артерии.

Для получения наиболее точного и достоверного результата при измерении АД нужно следовать определенным правилам:

1. Перед измерением необходим физический и эмоциональный покой, не менее 5 минут.
2. Исключить курение и употребление тонизирующих напитков (крепкий чай, кофе, энергетики), и алкоголя за 20-30 минут до исследования.
3. Измерять АД в положении сидя с опорой для спины, предплечье должно лежать на столе.
4. Запрещается скрещивать ноги, отклоняться вперед, находиться в неудобной позе!
5. Во время исследования не двигаться, не разговаривать, расслабиться.
6. Убедиться в правильном положении манжетки: нижний край манжетки должен быть немного выше локтевого сгиба (2-3 см), между манжеткой и плечом проходит один палец.
7. Через несколько минут необходимо повторить измерение с учётом всех вышеперечисленных условий.

**Нормы артериального давления**

Цифры артериального давления индивидуальны для каждого человека и зависят от большого количества факторов, но существует диапазон, который можно назвать нормой:

* для систолического давления - это 90-140 мм рт. ст.
* для диастолического – 60-90 мм рт. ст.

С учётом возрастных изменений и их влияний на АД можно выделить следующие диапазоны, рекомендованные для данных возрастных категорий:

* от 15 до 30 лет – систолическое от 110 до 120, диастолическое от 70 до 75 мм рт. ст.
* от 30 до 45 лет – систолическое от 120 до 130, диастолическое от 75 до 80 мм рт. ст.
* старше 45 лет – систолическое от 130 до 140, диастолическое от 80 до 90 мм рт. ст.

Стоит отметить, что у детей младшего возраста показатели АД ниже, чем у взрослых. Это связано с относительно большим просветом и более высокой эластичностью сосудов. Также, с точки зрения нормы показателей, в отдельную группу можно отнести спортсменов, их показатели пульса и давления могут быть ниже, чем у среднестатистического человека, попадающего в свою возрастную норму. Это отклонение будет являться нормальной приспособительной реакцией организма к регулярным физическим нагрузкам данного типа.

Гипертония (повышенное АД) и гипотония (пониженное АД) являются серьёзными недугами, влияющими на продолжительность и качество жизни. Артериальное давление стоит измерять каждый день, это поможет ранней диагностике и предупреждению прогрессирования неблагоприятных состояний, упомянутых ранее. При выявлении отклонений от нормы в показателях артериального давления необходима консультация специалиста с целью:

* выявления возможной причины состояния
* установки конкретной степени и стадии заболевания
* получения рекомендаций по коррекции образа жизни (при повышенном АД - снижение массы тела, минимизация потребления соли, умеренная физическая активность и т.д.) и, при необходимости, назначения схемы терапии.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Ооржак А.А. 209 группа