**Памятка**

**«Измерение артериального давления»**

***Артериальное давление*** - это давление, которое оказывает кровь на стенки артерий.

**Правила измерения**

**артериального давления**

1. Измерение давления **в одно и то же время**.
2. За полчаса до замеров **не употребляйте кофеин** содержащих напитков и **не курите**.
3. Измерять АД необходимо после 5 минут отдыха в полном покое.
4. Измерение **в сидящем положении.**
5. Все замеры согласно инструкции к используемому аппарату.
6. При измерении **запрещено двигаться и разговаривать**.
7. Проводите замеры АД регулярно, все **результаты** **вносите в специальный дневник**.

***Самостоятельное измерение артериального давления.***

1. Вымыть руки.
2. Наложить манжету на левое обнаженное плечо на 1—2 см выше локтевого сгиба, одежда не должна сдавливать плечо выше манжеты; между манжетой и плечом должен проходить один палец.
3. Проверить положение стрелки манометра относительно нулевой отметки шкалы.
4. Вставить фонендоскоп в уши и поставить мембрану фонендоскопа на локтевой сгиб, но так, чтобы головка фонендоскопа оказалась под манжетой.
5. Взять в руку, на которой наложена манжета, манометр, в другую - «грушу» так, чтобы 1 и 2-м пальцами можно было открывать и закрывать вентиль.
6. Закрыть вентиль на «груше», повернув его вправо, нагнетать воздух в манжету на 20 - 30 мм рт. ст. больше своего постоянного давления. (Пациент должен знать это значение.)
7. Медленно открыть вентиль, повернув его влево, выпустить воздух со скоростью 2—3 мм рт. ст. в 1 с. Одновременно с помощью фонендоскопа выслушивать тоны и следить за показателями по шкале манометра. (Первый тон - величина систолического давления, последний – диастолическое.)
8. Зафиксировать результат измерений.
9. После измерения протереть мембрану и ушные концы фонендоскопа шариком со спиртом.
10. Вымыть руки.

**Нормальный уровень АД**: 110-139 / 60-89 мм рт. ст. для **взрослых.**

***Измеряйте давление правильно и будьте здоровы!!!***

**Матвеева Кристина Викторовна 208-1 группа, 2020 г.**

