

Перед началом измерения артериального давления

Не употребляйте кофе и крепкий чай, не курите в течение 1 часа перед измерением.

Измерение проводите в покое после отдыха в течение примерно 5 минут; в случае, если измерению АД предшествовала значительная физическая или эмоциональная нагрузка, период отдыха желательно продлить до 15-30 минут.

Обратите внимание, что применение некоторых веществ, например, входящих в состав носовых и глазных капель, может влиять на уровень АД.

Сядьте в удобное кресло или на стул, спиной обопритесь на спинку.

Не скрещивайте ноги.

Расслабьтесь.



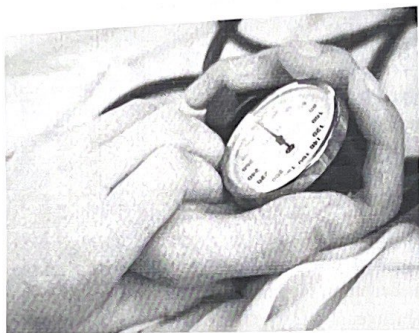
Воздержитесь от разговоров во время измерения.

Необходимо учитывать, что глубокое дыхание приводит к изменчивости АД.

Обратите внимание, что манжету нужно накладывать правильно: нижний край манжеты расположите на 2 см выше локтевого сгиба.

Не закатывайте рукава с образованием сдавливающих валиков из ткани.

Не рекомендуется держать руку "на весу".



Выполнила: Исмаилова Элен Рауфовна, 2022 г.

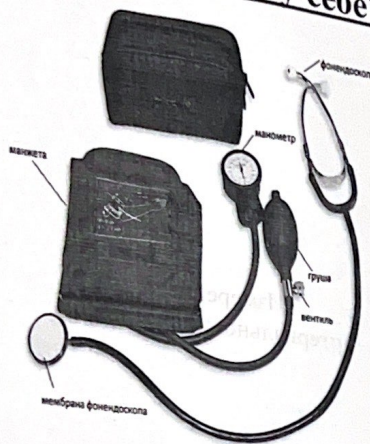
ФГБОУ ВО КрасГМУ им. проф. В.Ф.Войно-
Ясенецкого
Минздрава России
Фармацевтический колледж

Измерение
артериального давления

г. Красноярск

2022

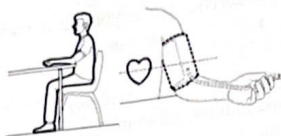
Как правильно измерять артериальное давление самому себе?



Измерение артериального давления проводится не ранее чем через

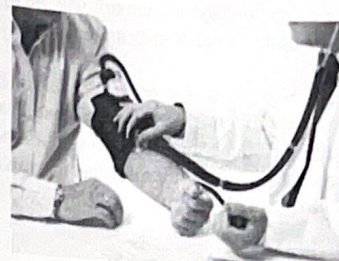
15 мин после физической нагрузки. Наложите манжету на левое обнаженное плечо на 1-2 см выше локтевого сгиба. Одежда не должна

сдавливать плечо выше манжеты; между манжетой и плечом должен проходить один палец.



Соединить манжету с манометром, проверить положение стрелки манометра относительно нулевой отметки шкалы. Пальпировать (прощупать) пульс плечевой артерии в области локтевого сгиба. Вставьте фонендоскоп в уши, поставьте мембрану фонендоскопа на место обнаружения пульса так. Возьмите в руку, на которой наложена манжета, манометр, в другую - «грушу» так, чтобы I и II пальцами можно было открыть и закрыть вентиль. Закрыть вентиль на «груше», повернув его вправо, нагнетая воздух в манжету после исчезновения тонов еще на 30 мм рт. ст. Медленно открыть вентиль, повернув его влево, выпустить воздух со скоростью 2-3 мм рт. ст. в 1 с. Одновременно с помощью фонендоскопа выслушать тоны на плечевой артерии и следить за показателями по шкале манометра. Первый звук, который Вы услышите, соответствует величине систолического давления, а переход громких звуков в глухие, их полное исчезновение

соответствует величине диастолического давления. Повторить измерение артериального давления 2-3 раза с интервалом 2-3 мин.



Полученные результаты записать в блокнот в виде дроби.

Измерять давление утром и вечером, и записывать результаты в

дневнике наблюдения. После процедуры протереть мембрану и

ушные концы фонендоскопа.