**Памятка!**

**«Измерение артериального давления»**

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

**Основные правила измерения артериального давления.**

* Старайтесь проводить измерение давления в одно и то же время.
* За полчаса до замеров не употребляйте кофеин содержащих 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, о чем сказано в инструкции к прибору.
* При измерении запрещено двигаться и разговаривать.
* Проводите замеры АД регулярно, все результаты вносите в специальный дневник.
* Если вы страдаете лишним весом, и манжета тонометра не охватывает полностью руку, то необходимо приобрести специальный аппарат для тучных людей с манжетой побольше.

***Самостоятельное измерение артериального давления.***

* Вымыть руки.
* 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.
* Проверить положение стрелки манометра относительно нулевой отметки шкалы.
* Вставить фонендоскоп в уши и поставить мембрану фонендоскопа на локтевой сгиб, но так, чтобы головка фонендоскопа оказалась под манжетой.
* Взять в руку, на которой наложена манжета, манометр, в другую — «грушу» так, чтобы 1 и 2-м пальцами можно было открывать и закрывать вентиль.
* 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.)
* 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.)
* Зафиксировать результат измерений.
* После измерения протереть мембрану и ушные концы фонендоскопа шариком со спиртом.
* Вымыть руки.
* Нормальный уровень АД: 110-139 / 60-89 мм рт. ст. для взрослых.

*Измеряйте давление правильно и будьте здоровы!*

**Буракова Ольга 208-2 группа, 2020 г.**