Первое правило:

|  |
| --- |
| * АД измерять в спокойной комфортной обстановке .
* Во время измерения НЕЛБЗЯ двигается, разговаривать, кушать и т.д.
* Измерение АД производить до приема пищи, употребления кофе, крепкого чая, алкоголя, курения или через 1,5 часа после.
 |



Второе правило:

|  |
| --- |
| * Освободить верхнею часть руки от одежды.
* Проследить, чтобы закатанный рукав не сжимал руку.
* Сядьте удобно на стул, чтобы спина упиралась на спинку стула.
* Положите руку от локтя до кисти на стол так, чтобы манжетка была на уровне сердца.
 |

КАК ПРАВИЛЬНО ИЗМЕРИТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ



Третье правило:

|  |
| --- |
| * Наденьте манжетку на верхнею часть руки.
* Нижняя часть манжетки должна быть примерно на 1-2 см выше локтя.
* Воздушная трубка манжетки должна спускаться по внутренней стороне руки и быть за одной линии со средним пальцем.
 |

|  |
| --- |
| * Во время измерения АД будьте спокойны, не переживайте, сидите спокойно, не разговаривайте, потому что все ваши действия влияют на АД и на тонометр.
 |



|  |
| --- |
| * Тонометр может не верно показывать значения АД из-за того что вы не соблюдали все требования которые прописаны выше.
 |

**Комарова Полина 210 группа**