Автор: А.Макеенко, медсестра отделения профилактики



Контроль за давлением обязателен для…

- страдающих головными болями, носовыми кровотечениями и головокружениями;

- женщин в климактерическом периоде;

- людей, перенесших острое воспаление почек и вообще серьезные операции;

- тех, чья работа сопряжена с постоянным переутомлением или чрезмерным нервным напряжением.

Давление измеряют после 5-минутного отдыха в положении сидя. За полчаса до того нужно не есть, не пить чай или кофе, не курить. После активной физической или эмоциональной нагрузки за тонометр стоит браться не ранее чем через полчаса. Если есть устойчивая ассиметрия на руках (более105 мм рт. ст.), давление измеряют на той, где цифры традиционно выше. Середину манжеты располагайте на уровне сердца, но не накладывайте на одежду. Между манжетой и поверхностью плеча должно оставаться расстояние с палец, нижний ее край должен быть на 2 см выше локтевой ямки. Помните: нагнетать воздух в манжету нужно быстро, выпускать - медленно (2 мм рт. ст. в 1 секунду). Придется снять не менее 2 измерений с интервалом 1-2 минуты и вывести среднее значение.

Если врач назначил вам контролировать АД в домашних условиях, то проводите измерения в течение недели – утром и вечером перед едой. Среднее значение АД и частоту сердечных сокращений записывают в специальный дневник, если не предусмотрена функция памяти в приборе. Но результаты первого дня, как правило,

потом не учитываются. О повышенном давлении стоит говорить, если цифры на тонометре выше 14090 мм рт. ст. Для самоконтроля применяются полуавтоматические и автоматические приборы. Но не сфигмоманометры на пальце или запястье: они часто дают некорректные данные!