Автор: Отдел общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»



В пожилом возрасте возрастает риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы, а самым опасным симптомом является изменение артериального давления. При значительном повышении или понижении нужно сразу же принять рекомендованные врачом препараты. Это снизит нагрузку на сердце и сосуды, улучшит общее состояние, предотвратит инсульт и падения от головокружений.

При измерении артериального давления определяют два показателя:

- верхнее (систолическое) — определяется в момент сокращения сердечной мышцы, нормальное значение — от 110 до 150 мм рт.ст.;
- нижнее (диастолическое) — определяется в момент расслабления сердечной мышцы, нормальное значение — от 70 до 90 мм рт. ст.

При ухудшении самочувствия, головокружениях, сердцебиениях и одышке, для правильного назначения лекарств нужно знать показатели верхнего и нижнего давления, которые пожилым людям следует ежедневно замерять в одно и то же время, а также при ухудшении самочувствия. Для этого в доме должен быть тонометр, который человек может использовать самостоятельно.

Для измерения артериального давления используют несколько видов тонометров:

Механические — недорого стоят, дают точные показания. В комплект входит плечевая манжета, стетоскоп, груша для нагнетания воздуха. Модели не подходят для людей, имеющих проблемы со слухом.

Автоматические — более дорогие, но удобные в использовании. Нарукавник надевается на плечо, воздух нагнетает компрессор, устройство устанавливает и выводит на экран

показатели верхнего и нижнего артериального давления.

Полуавтоматические — цена на них снижена, поскольку отсутствует функция нагнетания воздуха в манжету, но показатели фиксируются автоматически.

Тонометры, надеваемые на запястье — недорогие приборы для постоянного контроля давления и частоты пульса. Удобны в использовании во время занятий спортом, но не дают точные значения.

Выбирая тонометр для пожилого человека, нужно учитывать:

- модели с плечевой манжетой дают более точные результаты, потому что в зоне предплечья кровеносные сосуды более выражены;
- в пожилом возрасте ухудшается состояние стенок сосудов, они становятся более твердыми, что затрудняет определение показаний — лучше использовать автоматические приборы;
- тахикардия и аритмия искажает показания, поэтому лучше выбрать модель с функцией усредненного результата после трех измерений;
- при слабом пульсе более точные результаты дают механические приборы или автоматические, оснащенные интеллектуальной системой;
- для людей с большой массой тела нужно правильно подобрать размер манжеты — некоторые производители делают их небольшими, что делает невозможным использование прибора.

Перед покупкой целесообразно посоветоваться с врачом, у которого наблюдается пожилой человек. Доктор, зная обо всех заболеваниях своего пациента, посоветует конкретную модель механического, полуавтоматического или автоматического тонометра. При покупке проверяйте правильность заполнения гарантийного талона и сохраняйте чек, заранее уточните адреса сервисных центров.