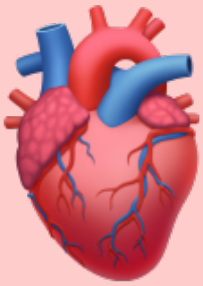


Как измерять артериальное давление

Чек-лист Тинькофф Журнала, который поможет не пропустить гипертоническую болезнь

- [ ] **Выберите время**

В течение суток артериальное давление может меняться, поэтому измеряйте его в одно и то же время. За 30 минут до измерения не стоит заниматься спортом, курить, пить кофе и плотно есть. Также лучше сходить в туалет и согреться: это поможет избежать завышенных значений

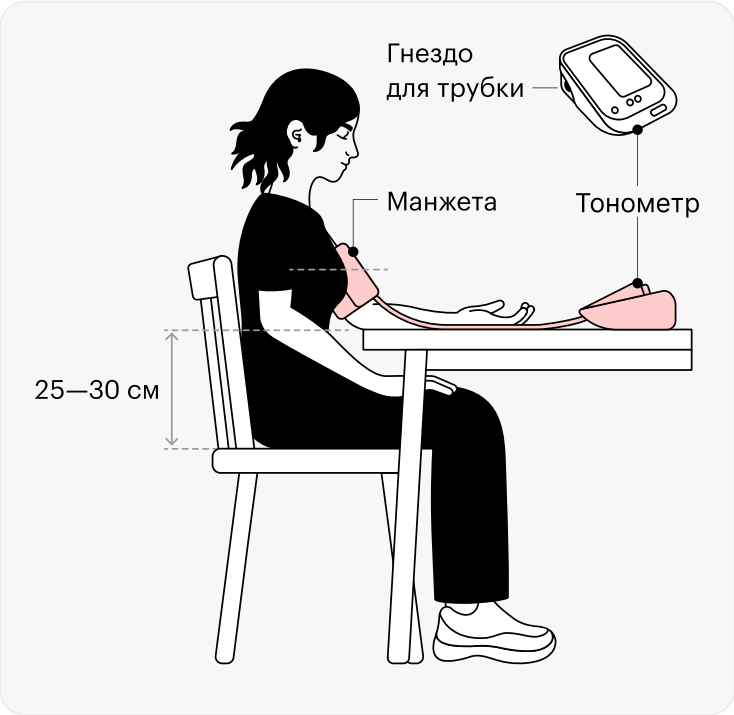
- [ ] **Найдите удобное место**

Понадобится стул со спинкой и стол. Сядьте прямо, оголите руку до верха плеча и положите на стол ладонью вверх. Желательно, чтобы рука лежала на уровне сердца. Во время измерения не скрещивайте и не поджимайте ноги

- [ ] **Наденьте манжету**

Если вы правша, наденьте манжету тонометра на оголенное плечо левой руки. Если левша — на плечо правой руки. Дальше инструкция для правшей. Если вы левша, делайте наоборот.

Нижний край манжеты должен быть на 1—2 см выше локтевого сгиба, а резиновые трубки, которые от нее отходят, — по центру сгиба. Между манжетой и кожей должен помещаться лишь кончик пальца. Если она сидит слишком свободно — измерения будут неточными



Измерьте давление

Если у вас электронный тонометр:

1. Нажмите на кнопку «Старт/Start», тонометр наберет воздух в манжету и спустит его.
2. Дождитесь, пока тонометр пропищит, а цифры на экране остановятся — это окончательный результат.

Если тонометр механический:

1. Наденьте наушники стетоскопа — прибора, которым вы будете слушать пульс, и приложите его головку к сгибу локтя, чуть под край манжеты. Вы должны услышать пульс.
2. Возьмите грушу тонометра в правую руку, найдите рядом с ней клапан и поверните его по часовой стрелке.
3. Левой рукой возьмите манометр — датчик с цифрами и стрелкой.
4. Смотрите на манометр и быстро сжимайте грушу. Когда перестанете слышать пульс, сожмите грушу еще пару раз.
5. Приоткройте клапан груши, стрелка манометра начнет медленно опускаться.
6. В момент, когда вы снова услышите сердцебиение, стрелка манометра будет указывать на верхнее давление. Когда перестанете слышать его — на нижнее

Повторите измерение

Если вы не проверяли давление больше года — повторите измерение на левой руке через минуту, а затем дважды на правой руке. Запишите самые высокие результаты.
В будущем измеряйте давление на той руке, где давление было выше

О причинах высокого давления, симптомах и лечении гипертонии:
https://journal.tinkoff.ru/list/blood-pressure/

Т—Ж