

Как правильно измерить давление



Повышенное артериальное давление – один из самых серьезных факторов риска, которые влияют на риск смерти современного человека. А точнее – самый серьезный. Можно смело говорить, что именно он уносит больше всего жизней на планете. Самое страшное в нем то, что очень многие живут, не подозревая о своих проблемах.

Поэтому очень важно каждому человеку время от времени измерять артериальное давление. И делать это правильно. Как же именно?

Правильное место измерения

Как ни странно, но достаточно значительному количеству людей лучше измерять давление... дома. Врачам хорошо известен термин «гипертония белого халата» — когда перед измерением давления в клинике у человека его уровень резко поднимается. После чего пациент с диагностированной «гипертонией» приходит домой и меряет себе нормальный уровень артериального давления.

Статистика показывает, что «гипертонией белого халата» страдает примерно 10 процентов людей.

Правильный прибор

Если мы будем говорить о бытовых тонометрах, то самые точные из них – с манжетой, надевающейся на плечо. Тонометры с манжетой на запястье и на пальце менее точны.

Правильное расположение манжеты

Манжета на плече должна находиться на два сантиметра выше локтевого сгиба. В любом случае при измерении давления манжета должна находиться на уровне сердца, поэтому при манжете на запястье руку нужно прижимать к груди. Нельзя накладывать манжету на ткань.

Правильно измерить

Измерять давление лучше утром, до того, как вы позавтракали и выпили кофе, до того, как вы сделали зарядку. Делайте измерение сидя, положив руку на стол, открытой ладонью кверху.

Померяйте давление 2–3 раза на каждой руке с интервалом в 2–3 минуты. Проверьте, на какой из рук давление регулярно выше, и используйте именно эту руку. Если давление на разных руках сильно отличается (более 20 мм. Рт. Ст.) – это повод для исследования сосудов и вызывает подозрение в их патологии. Иногда бывает так, что правильно измерить давление можно только на ноге.

Ведите дневник

Меряйте давление 2–3 раза в день и заносите записи в тетрадку или файл на компьютере или в телефоне. Это может принести неоценимую пользу впоследствии при постановке диагноза и назначении лечения.