

Как правильно измерять артериальное давление

Измерять АД утром и вечером в течение 3-7 дней до визита к врачу.
Использовать среднее всех измерений, за исключением 1-го дня.

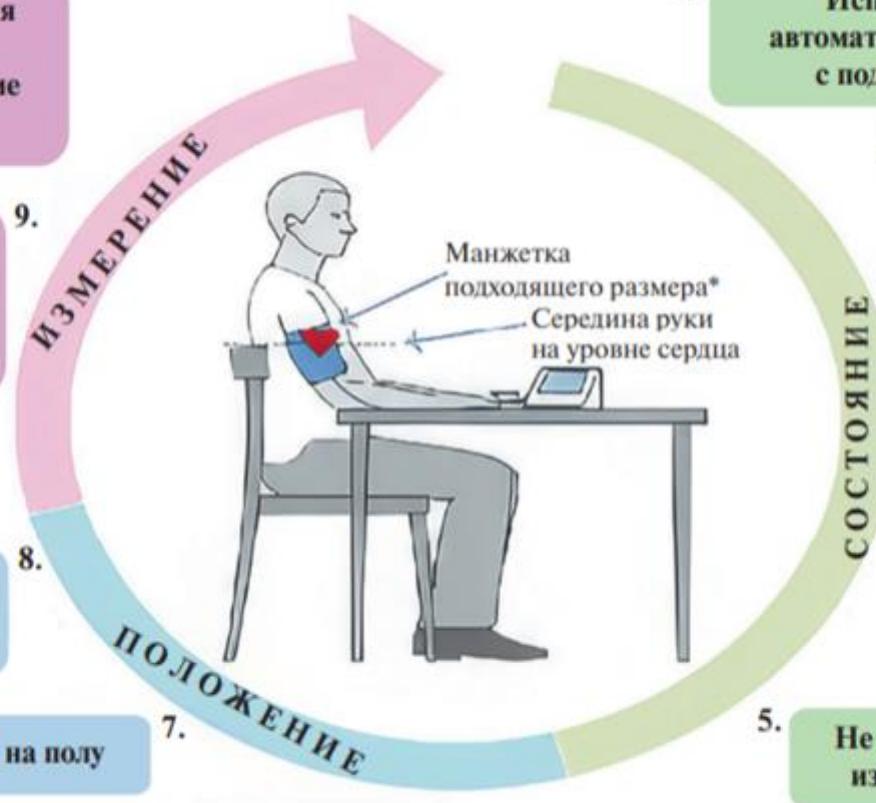
Дома: сделайте 2 измерения
с интервалом в 1 мин
и возьмите среднее значение
между ними

В офисе: сделайте 3 измерения
с интервалом в 1 мин и возьмите
среднее значение между
последними двумя измерениями

Рука без одежды лежит на столе,
середина руки на уровне сердца

Ноги не перекрещены, стопы на полу

Сидеть, откинувшись на спинку стула



1. Использовать валидированный
автоматический электронный тонометр
с подходящей манжетой на плечо

2. Тихая комната
с комфортной температурой

3. Воздержаться от курения,
употребления кофеина,
еды, медикаментов
или физических упражнений
в течение 30 мин до измерения

4. Оставаться сидеть и быть
расслабленным 3-5 мин
до измерения

5. Не разговаривать во время
измерений и между ними

* Слишком узкая манжета приведёт к завышению результатов
измерения АД, слишком широкая – к занижению