

ДНЕВНИК ЕЖЕДНЕВНОГО ИЗМЕРЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ



КОНТРОЛЬ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

- Нормальное АД 120/80 мм рт ст-129/84 мм рт ст
- При заболеваниях почек или сахарном диабете, безопасный уровень АД менее 130/80 мм рт ст
- Высокое нормальное АД 130/85-139/89 мм рт ст
- Артериальная гипертония АД выше 140/90 мм рт ст

ПРЕИМУЩЕСТВА ЕЖЕДНЕВНОГО САМОКОНТРОЛЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ И ЗАПОЛНЕНИЯ ДНЕВНИКА

- возможность регулярного определения своего артериального давления
- возможность определения в домашних условиях, без излишнего нервного напряжения
- определение тех событий и ситуаций, которые приводят к повышению артериального давления в течение дня
- значительно снижает риск развития осложнений сердечно-сосудистых заболеваний, так как позволяет вовремя реагировать на повышение АД
- позволяет точно определить эффективность лечения
- снижаются затраты на лечение
- улучшается качество жизни

УСЛОВИЯ ИЗМЕРЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

- сесть прямо, отклониться на спинку стула, ноги не скрещивать, сделать несколько глубоких вдохов, при каждом выдохе расслаблять руки, плечи, ноги
- не двигаться
- не разговаривать
- уровень манжеты должен совпадать с уровнем сердца
- руку, выбранную для измерения АД, необходимо расслабить и освободить от одежды
- манжета должна соответствовать окружности руки (есть детские манжеты и манжеты для полной руки)
- за 1 час до измерения давления исключить кофе, крепкий чай, за 30 мин. - курение
- за 5 мин до измерения АД расслабиться и успокоиться
- рекомендуется повторно измерить АД через 1-2 мин после полного удаления воздуха из манжеты
- при нарушении ритма сердца желательно измерять АД 4 раза за 15 минут
- базовое АД измеряют утром сразу после сна, до приема пищи

