

«ИЗМЕРЬ СВОЁ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ»



АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ – ЭТО
ИЗМЕРЯЕМАЯ ВЕЛИЧИНА,
ПОКАЗЫВАЮЩАЯ СИЛУ, С КОТОРОЙ КРОВЬ
ДАВИТ НА СТЕНКИ АРТЕРИЙ В МОМЕНТ
НАИБОЛЬШЕГО СОКРАЩЕНИЯ СЕРДЕЧНОЙ
МЫШЦЫ (ВЕРХНЕЕ, СИСТОЛИЧЕСКОЕ) И В
МОМЕНТ ЕЕ НАИБОЛЬШЕГО РАССЛАБЛЕНИЯ
(НИЖНЕЕ, ДИАСТОЛИЧЕСКОЕ). ЕДИНИЦЕЙ
ИЗМЕРЕНИЯ ДАВЛЕНИЯ ЯВЛЯЮТСЯ
МИЛЛИМЕТРЫ РТУТНОГО СТОЛБА.



МЕХАНИЧЕСКИЙ ТОНОМЕТР



АЛГОРИТМ ИЗМЕРЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ МЕХАНИЧЕСКИМ ТОНОМЕТРОМ

1. ЗАФИКСИРОВАТЬ МАНЖЕТУ НА ПРЕДПЛЕЧЬЕ ПРИМЕРНО НА 2 СМ. ВЫШЕ ЛОКТЕВОГО СГИБА.

2. ПРИЛОЖИТЬ ФОНЕНДОСКОП К ЛОКТЕВОЙ ЯМКЕ ПОД НИЖНИМ КРАЕМ МАНЖЕТЫ.

3. БЫСТРО НАГНЕТАТЬ ВОЗДУХ В МАНЖЕТУ ПРИ ПОМОЩИ ГРУШИ, ВСЛУШИВАЯСЬ В ПУЛЬСАЦИЮ. ЗАФИКСИРОВАТЬ ПОКАЗАНИЯ МАНОМЕТРА В МОМЕНТ ПРЕКРАЩЕНИЯ ЗВУКОВ ПУЛЬСАЦИИ И ПРОДОЛЖАТЬ НАГНЕТАНИЕ ВОЗДУХА, ПОКА ЦИФРА НЕ УВЕЛИЧИТСЯ НА 40 ММ. РТ. СТ.

4. МЕДЛЕННО ВЫПУСКАЯ ВОЗДУХ ИЗ МАНЖЕТЫ, СЛЕДИТЬ ЗА ПОЛОЖЕНИЕМ СТРЕЛКИ МАНОМЕТРА В МОМЕНТ ПОЯВЛЕНИЯ И ПОЛНОГО ПРЕКРАЩЕНИЯ ПУЛЬСАЦИИ. ПЕРВАЯ ЦИФРА БУДЕТ ПОКАЗЫВАТЬ УРОВЕНЬ СИСТОЛИЧЕСКОГО ДАВЛЕНИЯ, ВТОРАЯ – УРОВЕНЬ ДИАСТОЛИЧЕСКОГО ДАВЛЕНИЯ.



ПОЛУАВТОМАТИЧЕСКИЙ ТОНОМЕТР



АВТОМАТИЧЕСКИЕ ТОНОМЕТРЫ: НА ПЛЕЧО, НА ЗАПЯСТЬЕ, НА ПАЛЕЦ



ОБСТАНОВКА ПРИ ИЗМЕРЕНИИ ДАВЛЕНИЯ

ИЗМЕРЕНИЕ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ ДОЛЖНО ПРОВОДИТЬСЯ В ТИХОЙ, СПОКОЙНОЙ И УДОБНОЙ ОБСТАНОВКЕ ПРИ КОМФОРТНОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ. СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ ВНЕШНИХ ВОЗДЕЙСТВИЙ, КОТОРЫЕ МОГУТ УВЕЛИЧИТЬ ПОГРЕШНОСТЬ В ИЗМЕРЕНИИ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ ИЛИ ПОМЕШАТЬ ИЗМЕРЕНИЮ, И РАСПОЛОЖИТЕСЬ НА СТУЛЕ С ПРЯМОЙ СПИНКОЙ РЯДОМ СО СТОЛОМ. ВЫСОТА СТОЛА ДОЛЖНА БЫТЬ ТАКОЙ, ЧТОБЫ ПРИ ИЗМЕРЕНИИ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ СЕРЕДИНА МАНЖЕТЫ, НАЛОЖЕННОЙ НА ПЛЕЧО, НАХОДИЛАСЬ НА УРОВНЕ СЕРДЦА. ОТКЛОНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ СЕРЕДИНЫ МАНЖЕТЫ, НАЛОЖЕННОЙ НА ПЛЕЧО, ОТ УРОВНЯ СЕРДЦА МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ЛОЖНОМУ ИЗМЕРЕНИЮ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ. ОПОРА СПИНЫ НА СПИНКУ СТУЛА И РУКИ НА ПОДДЕРЖИВАЮЩУЮ ПОВЕРХНОСТЬ ИСКЛЮЧАЕТ ПОВЫШЕНИЕ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ ИЗ-ЗА СОКРАЩЕНИЯ МЫШЦ ВСЛЕДСТВИЕ НАПРЯЖЕНИЯ.



ПОДГОТОВКА К ИЗМЕРЕНИЮ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ СЛЕДУЕТ ИЗМЕРЯТЬ ЧЕРЕЗ 1 -2 ЧАСА ПОСЛЕ ПРИЁМА ПИЩИ. В ТЕЧЕНИЕ 1 ЧАСА ДО ИЗМЕРЕНИЯ НЕ СЛЕДУЕТ КУРИТЬ И УПОТРЕБЛЯТЬ КОФЕ. СНИМИТЕ ТУГУЮ, ДАВЯЩУЮ ОДЕЖДУ. РУКА, НА КОТОРОЙ БУДЕТ ПРОВОДИТЬСЯ ИЗМЕРЕНИЕ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ ДОЛЖНА БЫТЬ ОБНАЖЕНА. ВЫ ДОЛЖНЫ СИДЕТЬ, ОПИРАЯСЬ НА СПИНКУ СТУЛА, С РАССЛАБЛЕННЫМИ НЕСКРЕЩЕННЫМИ НОГАМИ. НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ РАЗГОВАРИВАТЬ ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ ИЗМЕРЕНИЙ, ТАК КАК ЭТО МОЖЕТ ПОВЛИЯТЬ НА АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ. ПОВТОРНОЕ ИЗМЕРЕНИЕ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ ПРОИЗВОДИТЬ НЕ РАНЕЕ, ЧЕМ ЧЕРЕЗ 5 МИНУТ ОТДЫХА.



Таблица 71. Классификация артериального давления у взрослых старше 18 лет (JNC-VI)

Категория	Систолическое давление (мм рт. ст.)	Диастолическое давление (мм рт. ст.)
Оптимальное	<120	<80
Нормальное	<130	<85
Верхняя граница нормы	≥130-139	85-89
Высокое	≥140	≥90
1 стадия	140-159	90-99
2 стадия	160-179	100-109
3 стадия	≥180	≥110



Наиболее распространенные ошибки при измерении артериального давления

Причины	Ошибки	Рекомендации
Рука находится ниже уровня сердца	Результат измерения завышается	Измените положение так, чтобы середина плеча находилась на уровне сердца
Рука находится выше уровня сердца	Результат измерения занижается	Измените положение так, чтобы середина плеча находилась на уровне сердца
Нет опоры для спины	Результат измерения завышается	Измените положение, добавив опору для спины
Аритмия	Результаты измерений постоянно меняются	Сделайте несколько измерений и вычислите среднее значение
Манжета надета слишком туго	Результат измерения завышается	Наденьте манжету плотно, но не туго
Манжета надета поверх одежды	Большая погрешность измерения	Снимите одежду или поднимите (не закатывая) рукав



Артериальное давление: норма и отклонения

Что такое артериальное давление, от чего оно зависит, как бороться с отклонениями от нормы

Артериальное давление – создаваемое работой сердца давление крови в артериях человека. Различают два показателя артериального давления:

**систолическое
(верхнее)**



уровень давления
в момент максимального
сокращения сердца

**диастолическое
(нижнее)**



уровень давления
в момент максимального
расслабления сердца

Измеряется артериальное давление в миллиметрах ртутного столба с помощью прибора тонометра. При определении давления эти показатели записываются через дробь. Типичное значение артериального кровяного давления здорового человека:

120/80

Артериальное давление – величина изменчивая в зависимости от ряда факторов:



ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

повышает давление



ВРЕМЯ СУТОК

ночью давление обычно
ниже



**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ
ЧЕЛОВЕКА**

при стрессе давление
повышается



ПРИЁМ МЕДИКАМЕНТОВ

могут понижать или повышать
давление



**ПРИЁМ СТИМУЛИРУЮЩИХ
ВЕЩЕСТВ**

кофе, чай повышают да-
вление



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

