

ПАМЯТКА ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОМУ ИЗМЕРЕНИЮ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ И ПУЛЬСА

ИЗМЕРЕНИЕ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

Самоконтроль артериального давления (АД) в домашних условиях – основа профилактики и контроля сердечно-сосудистых заболеваний. Регулярные измерения помогают вовремя выявить гипертонию, оценить эффективность ее лечения, тем самым снизить риск развития инсульта, инфаркта миокарда.

Важно использовать сертифицированные аппараты для измерения АД: автоматический, полуавтоматический или механический. Оптимальный выбор для дома – автоматический тонометр на плечо.

Следует подобрать правильный размер манжеты. Ширина манжеты должна охватывать 40% окружности плеча, а длина 80-100%.

Перед измерением АД рекомендуется 3-5 минут отдыха в положении сидя. Минимум за 30 мин до измерения АД не следует курить и употреблять кофеинсодержащие напитки, заниматься спортом.

Сидеть во время измерения АД нужно с полной опорой стоп на пол, не перекрещивая и не поджимая ноги, положив руку на стол так, чтобы наложенная на плечо манжета была на уровне сердца, спина и рука с манжетой должны быть расслаблены.

Во время измерения АД одежда не должна плотно охватывать плечо, создавая складки и дополнительную компрессию.

Необходимо закрепить манжету тонометра на 2-3 см выше локтевого сгиба и выполнять минимум два последовательных измерения АД два раза в день (утром и вечером) хотя бы в течение 7 дней до планового визита к врачу или после изменения терапии. Между двумя последовательными измерениями манжета не снимается, перерыв составляет 15-30 секунд. Измерение АД всегда проводится после опорожнения мочевого пузыря, но до приема пищи и терапии. В вечернее время допустимо измерять АД спустя 2 часа после приема пищи и терапии.

ИЗМЕРЕНИЕ ПУЛЬСА

Самоконтроль пульса – это простой, но эффективный способ оценить состояние сердечно-сосудистой системы. В норме у взрослых пульс в покое от 60 до 90 ударов в минуту, при ходьбе – до 110, при физической нагрузке, эмоциях – до 150, во время сна – не менее 45.

Измерение пульса «вручную» доступно каждому. Считать удары необходимо в течение 60 секунд.

Перед измерением пульса примите удобное положение сидя или лежа, расслабьтесь и не разговаривайте. Помните, частота пульса зависит от положения тела – пульс лежа ниже, чем в положении сидя, пульс сидя и ниже чем, в положении стоя.

Найдите артерию. Лучше всего пульс прощупывается на лучевой артерии (на внутренней стороне запястья у основания большого пальца) или на шейной артерии (на шее под челюстью, рядом с горлом).

Используйте правильные пальцы. Приложите к артерии подушечки указательного и среднего пальцев, но не давите слишком сильно. Не используйте большой палец, так как у него есть собственная пульсация.

Измерение пульса с помощью современных технологий включает использование фитнес-браслетов, смарт-часов, приборов измерения артериального давления (пульс определяется по третьей цифре на дисплее), медицинских сертифицированных пульсоксиметров.

ИЗБЕГАЙТЕ ОШИБОК ПРИ ИЗМЕРЕНИИ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ И ПУЛЬСА

Не проводите измерения в течение часа после приёма пищи, кофе, лекарственных препаратов, физических нагрузок или тренировок, массажа, посещения сауны или похода на пляж, а также при повышении температуры тела, во время стресса. Важно не впадать в панику при единичном повышении АД и пульса. Помните, что параметры измерений при вышеуказанных состояниях будут завышены.

КОГДА СЛЕДУЕТ ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ

Ниже перечислены состояния для планового обращения за медицинской помощью.

Неоднократное повышение АД более 140/90 мм рт. ст. в течение недели.

Появление головных болей, головокружения, шума в ушах даже при незначительном повышении АД.

Резкое падение АД (менее 90/60) с головокружением или обмороками.

Разница между правой и левой рукой более 20 единиц при измерении систолического АД (первая цифра при измерении).

Пульс в покое стабильно выше 100 ударов в минуту без видимых причин (убедитесь, что вы не допускаете ошибок при измерении АД и пульса, указанных в разделе выше).

Пульс в покое ниже 40 ударов в минуту (если вы не профессиональный спортсмен) со слабостью и головокружением.

Ощущение перебоев, замирания сердца, аритмии (хаотичного ритма).

ВЫЗОВ СКОРОЙ ПОМОЩИ

При появлении следующих симптомов вызовите скорую помощь (тел. 103) или позвоните по единому номеру экстренных служб 112.

АД выше 180/110 мм рт. ст. и появление симптомов – головной боли, боли в груди, одышки, тошноты, нарушения зрения, нарушения сознания.

Аритмия или очень частый пульс и появление симптомов – боли в груди, одышки, потемнения в глазах, головокружения, падение.

ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ И ПУЛЬСА

Записывайте результаты измерений в дневник самоконтроля: АД в формате систолическое АД/диастолическое АД, пульс (например, 120/80, 72).

[illegible]