

Как правильно измерять артериальное давление?



Как правильно измерять артериальное давление?

Цитата:

Не измеряя АД, невозможно определить заболевание!

Для измерения АД имеет значение соблюдение следующих условий.

Поза больного:

- измерение АД производится в положении «сидя»;
- измерение производится пациентом в удобном кресле или на стуле, с опорой на спинку стула, с исключением скрещивания ног;
- руку, на которой будет измеряться АД, необходимо полностью расслабить и держать неподвижно до получения результата измерения. Рука удобно расположена на столе,

- находящемся рядом;
- не допускается положение руки «на весу». Высота стола должна быть такой, чтобы при измерении АД середина манжеты, наложенной на плечо, находилась на уровне сердца (приблизительно на уровне 4-го межреберья или середины груди);
 - необходимо учитывать, что глубокое дыхание приводит к изменчивости АД.

Условия измерения АД:

- исключается употребление кофе и крепкого чая в течение 1 часа перед исследованием;
- не курить за 50 минут до измерения;
- измерение проводится в покое после обязательного 5 минутного отдыха. В случае, если измерению АД предшествовала значительная физическая или эмоциональная нагрузка, период отдыха следует продлить до 15-30 минут;
- необходимо расслабиться и воздержаться от разговоров во время измерения;
- прибор, с помощью которого производится измерение, должен быть поверен в соответствии с межповерочным интервалом и иметь отметку о клинической апробации;
- манжета должна быть надета согласно требованиям инструкции электронного тонометра и соответствовать окружности Вашей руки (исключается выход ограничителя за металлическую скобу манжеты).

Техника измерения механическим тонометром

Минздрав РФ: приказ от 24.01.2003 N24:

- В ходе измерения необходимо располагать шкалу манометра на уровне глаз, чтобы снизить вероятность ошибки при считывании показаний.
- Манжета накладывается на плечо на уровне сердца. Нижний край манжеты располагается на 2 см выше локтевого сгиба.
- Закатывать рукава с образованием сдавливающих валиков из

ткани не рекомендуется! Это может привести к заведомо неправильным результатам.

- Каждые 5 см смещения середины манжеты относительно уровня сердца могут приводить к значительному завышению или занижению АД.
- В ходе первого измерения АД необходимо дополнительно провести оценку систолического АД пальпаторно. Пальпируются лучевая или плечевая артерии. При нагнетании воздуха в манжету фиксируются показания манометра в момент прекращения пульсаций артерии как оценочное значение систолического АД, после чего компрессия продолжается ещё на 30 мм рт. ст. Необходимо учитывать, что избыточно высокое давление компрессии вызывает дополнительные болевые ощущения и повышение АД.
- Снижать давление в манжете рекомендуется на 2-3 мм рт. ст. в секунду. При давлении более 200 мм рт. ст. допускается увеличение этого показателя до 4-5 мм рт. ст. за секунду.
- Уровень давления, при котором появляется 1-й тон, соответствует систолическому АД (1-я фаза тонов Короткова).
- Уровень давления, при котором происходит исчезновение тонов (5-ая фаза тонов Короткова), принимают за диастолическое давление. Если невозможно определить 5-ю фазу, тогда следует попытаться определить 4-ю фазу тонов Короткова, которая характеризуется значительным ослаблением тонов.
- Если тоны Короткова очень слабы, то следует поднять руку и выполнить несколько сжимающих движений кистью. Затем измерение повторяют. Следует исключить сильное сдавливание артерии мембраной фонендоскопа.

Внимание! Первый раз АД измеряется на обеих руках. В дальнейшем измерения делаются на той руке, где АД выше.

Советы относительно самостоятельного измерения давления электронным тонометром.

1. Устройтесь удобно: освободите руку от одежды, и положите ее так, чтобы манжета была на одном уровне с сердцем.
2. Проследите, чтобы закатанный рукав не сдавливал руку.
3. Расположите край манжеты на 2-3 см выше локтевого сустава, так, чтобы трубка от манжеты находилась на средней линии внутренней стороны руки.
4. Наложите манжету плотно, но не туго.

Советы при измерении АД запястным прибором:

1. Снимите часы, браслет. Обратите внимание на правильное положение корпуса запястного тонометра относительно ладони. Правильное положение корпуса запястного тонометра рекомендуют фотографии или рисунки на коробке тонометра или в описании к тонометру.
2. Наложите манжету на левое запястье, расположив руку так, чтобы большой палец был направлен вверх.
3. Наложите манжету непосредственно на кожу, на 1 – 1,5 см выше запястного сгиба, оберните манжету вокруг руки до плотного прилегания.
4. Согните руку таким образом, чтобы прибор был расположен на одном уровне с сердцем.
5. Во время измерения расслабьтесь и воздержитесь от разговоров.

Полезный совет.

Для пожилых людей всё-таки лучше приобрести автоматический тонометр, так как самостоятельно измерять давление с его помощью значительно проще.

Каким должно быть артериальное давление?

Нормальное артериальное давление у человека, которое является общепринятым – 120/80. Но стоит отметить, что в зависимости от возраста, индивидуальных особенностей организма, времени суток и других факторов, нормальное, или как его еще называют – идеальное давление у каждого человека может быть своё. Примеры нормального артериального давления для людей различного

возраста приведены в таблице.

Возраст	Верхнее (систолическое) давление	Нижнее (систолическое) давление
16-20 лет	100-120 мм рт.ст.	70-80 мм рт.ст.
20-40 лет	120-130 мм.рт.ст.	70-80 мм.рт.ст.
40-60 лет	До 140 мм рт.ст.	До 90 мм.рт.ст.
Старше 60	150 мм рт.ст.	90 мм.рт.ст.