

Как правильно контролировать артериальное давление (АД)?

Когда необходимо регулярно измерять АД?

- ♥ Систематический контроль АД необходим в любом возрасте и если выявлено стойкое повышение
- ♥ Обязателен контроль АД для беременных или планирующих беременность
- ♥ Чрезвычайно важно измерять давление женщинам старше 45 лет, когда наступает период перименопаузы, так как в этот период женщина лишается естественной гормональной защиты, способной регулировать АД

Как должно проводиться измерение АД:

- ♥ Артериальное давление следует измерять в покое, после 5-минутного отдыха, сидя
- ♥ Манжета тонометра должна находиться на уровне сердца, нижний её край на – 2 см выше локтевого сгиба
- ♥ При стойком повышении АД его контроль должен проводиться как врачом, так и самим пациентом
- ♥ Давление следует измерять утром и вечером, поочередно на одной и той же руке, занося данные в **дневник АД**. Также следует вносить комментарии в случаях головной боли либо при появлении других симптомов. Эти данные помогут врачу подобрать более эффективную антигипертензивную терапию

- Исключается употребление кофе и крепкого чая в течение 1 часа перед измерением АД.
- Рекомендуется не курить в течение 30 минут до измерения АД.
- Отменяется прием симпатомиметиков, включая назальные и глазные капли.