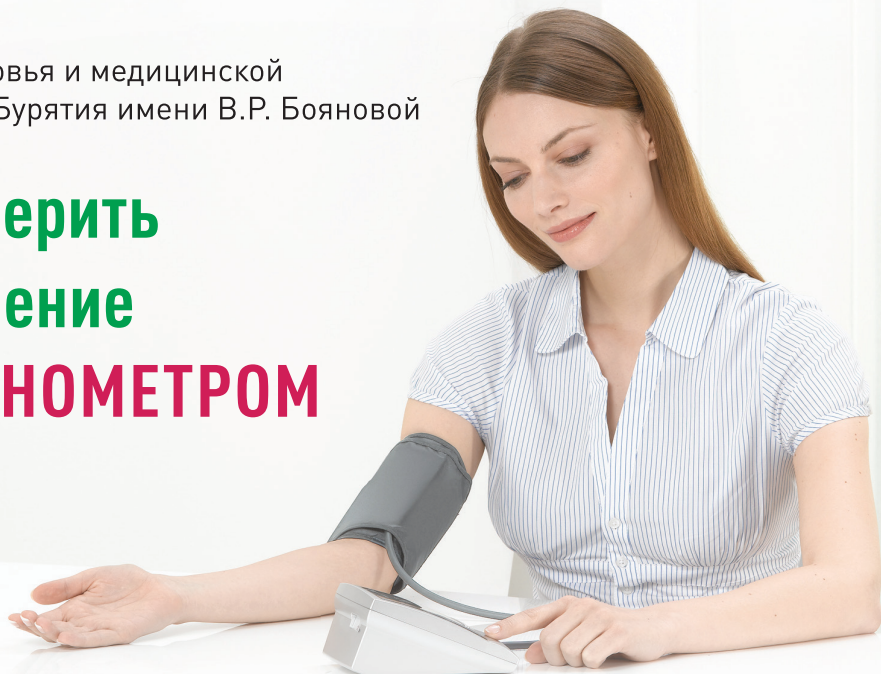
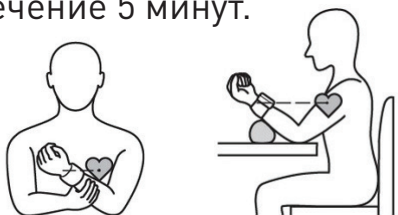




# Как правильно измерить артериальное давление ЭЛЕКТРОННЫМ ТОНОМЕТРОМ

## Подготовка

- 1. Сесть в кресло** или на стул с опорой на спинку. **Ноги** расслабить, не скрещивать.
- 2. Снять часы, браслеты,** закатать рукава (скатанный рукав не должен сдавливать руку). **Удобно** расположить руку на столе рядом со стулом или креслом. **Держать руку** неподвижно с упором в области локтя до конца измерения. **Не допускать** положение руки на «весу».
- 3. Во время измерения** артериального давления не разговаривать, дышать ровно. **Желательно,** спокойно посидеть с уже наложенной манжетой в течение 5 минут.



## Измерение

- 1. Поставить аппарат на стол,** распрямить все трубки.
- 2. Надеть манжету,** поместив её нижний край на предплечье выше локтевого сгиба на 2 см так, чтобы трубки располагались по центру локтевого сгиба, а между манжетой и поверхностью плеча проходил палец. **Манжета** должна быть на одном уровне с сердцем.
- 3. Нажать кнопку пуска** по инструкции. Манжета начнет надуваться, на экране появятся бегающие цифры. **Не меняя положения,** дождаться полного спуска воздуха и стабилизации показателей на мониторе.
- 4. Запомнить (записать)** показатели артериального давления.
- 5. Снять манжету,** остановить работу аппарата

Классификация уровней артериального давления (АД), мм рт. ст.

Категории АД	Систолическое АД		Диастолическое АД
Оптимальное	< 120	и	< 80
Нормальное	120 - 129	и\или	80 - 84
Высокое нормальное	130 - 139	и\или	85 - 89
Артериальная гипертензия I ст.	140 - 159	и\или	90 - 94
Артериальная гипертензия II ст.	160 - 179	и\или	100 - 109
Артериальная гипертензия III ст.	≥180	и\или	≥ 110