

7. Рекомендации по самостоятельному измерению артериального давления.

- За 30 минут до измерения не следует курить, пить крепкий кофе или чай;
- Измерения должны проводиться после 5 минутного отдыха, через 1-2 часа после приёма пищи;
- Во время измерения не следует активно двигаться и разговаривать;
- При отсутствии сопутствующих заболеваний достаточно стандартных измерений сидя. Пожилым людям рекомендуется дополнительно измерять АД стоя и лёжа;
- Руку для измерения АД необходимо расслабить и освободить от одежды;
- Расположение руки должно быть такое, чтобы локтевой сгиб был примерно на уровне сердца;
- Наложить манжету на плечо так, чтобы нижний его край был на 2 см или на 2 пальца выше локтевого сгиба;
- При нарушениях ритма сердца желательно проводить несколько измерений в определённый промежуток времени (например, 4 измерения за 15 минут в состоянии покоя). Результаты измерения следует регулярно вносить в дневник.

