

Дневник измерения артериального давления и пульса пациента \_\_\_\_\_

Дата	Время суток	Артериальное давление	Частота сердечных сокращений	Жалобы, причины повышения давления
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			

Министерство здравоохранения  
Рязанской области



Материал разработан:  
ГБУ РО «Центр общественного здоровья,  
медицинской профилактики и информационных технологий».



# Дневник артериального давления



## Как правильно



### измерить артериальное давление

Для контроля за уровнем артериального давления при его измерении необходимо соблюдать определенные правила. Если их не выполнять можно получить неверный результат (завышение или занижение).

**1** Перед измерением артериального давления необходимо в течении получаса не курить, не употреблять кофе, исключить тяжелые физические нагрузки, перегрев и переохлаждение



До еды



До зарядки

**2** Измерять артериального давление желательно в одно и то же время, утром сразу после подъема (до завтрака, умывания) и вечером перед отходом ко сну (не менее чем через два часа после приема пищи, час после курения).

**3** При измерении АД пациенту следует сидеть обязательно с опорой на спинку стула и расслабленным, не скрещенными ногами.

140/90 и выше

Артериальная гипертония

130-139/85-89

Высокое нормальное

120-129/80-84

Нормальное давление

Ниже 120/80

Оптимальное давление

Артериальную гипертонию диагностируют при уровне артериального давления 140/90 мм рт ст и выше. Гипертония может длительное время протекать без симптомов.

### ЧЕМ ОПАСНА ГИПЕРТОНИЯ?

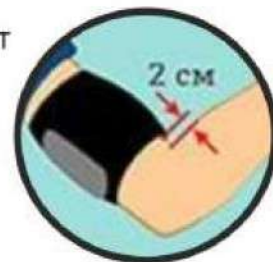


**4** Руку при измерении АД необходимо полностью расслабить и держать неподвижно до конца измерения, удобно расположив на столе, находящемся рядом со стулом. Не следует допускать понижение руки на «весу».



**5** Высота стола должна быть такой, чтобы при измерении АД середина манжеты, наложенной на плечо, находилась на уровне сердца.

**6** Манжету накладывают на плечо таким образом, чтобы нижний край манжеты был на 2,5 см выше локтевой ямки.



**7** Во время замера не двигаться, не разговаривать, не скрещивать ноги.

**8** Если необходимо сделать несколько замеров подряд, чтобы выявить среднее артериальное давление, то между замерами желательно не менять положение тела, и выдержать 3-5 минут, чтобы артерии успели восстановиться после компрессии от нагнетания воздуха в манжету.

