



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.



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 гипертония I ст.	140 - 159	и\или	90 - 94
Артериальная гипертония II ст.	160 - 179	и\или	100 - 109
Артериальная гипертония III ст.	≥ 180	и\или	≥ 110

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

