



Перед измерением

Не измеряйте давление в течение 30 минут после курения, кофеина, алкоголя или интенсивной физической нагрузки.

Перед измерением желательно опорожнить мочевой пузырь.

Сядьте и спокойно отдохните не менее 5 минут.

Не разговаривайте и не пользуйтесь телефоном во время измерения.

Снимите одежду с той руки, на которой будете измерять давление; измерение проводят **на голую руку**, не поверх одежды.

Как правильно измерять

Сядьте на стул с опорой для спины, ноги поставьте на пол и не скрещивайте их.

Рука должна лежать на столе или другой опоре и находиться примерно на уровне сердца.

Манжета должна быть подобрана по размеру и надета на плечо так, чтобы её нижний край был выше локтевого сгиба на 2–3 см.

Для первого домашнего контроля рекомендуется измерить давление на обеих руках, а дальше использовать руку с более высокими значениями, если врач не сказал иначе.

Делайте минимум **2 измерения** с интервалом около 1 минуты и записывайте оба результата.

Что записывать

В дневник заносите:

- ✓ дату и время;
- ✓ систолическое и диастолическое давление;
- ✓ пульс, если он отображается;

- ✓ обстоятельства измерения, если они могли повлиять на результат, например, плохой сон, стресс, физическая нагрузка, приём лекарств.

Если прибор сохраняет значения в памяти, всё равно полезно вести собственные записи.

Когда лучше измерять

Измеряйте давление **в одно и то же время каждый день**.

При домашнем наблюдении часто рекомендуют утренние измерения после пробуждения и вечерние перед сном, если врач не назначил другой режим.

Для оценки динамики обычно важна не одна цифра, а серия измерений за несколько дней.

Чего НЕ ДЕЛАТЬ

Не измеряйте давление сразу после еды, курения, кофе, алкоголя или нагрузки.

Не накладывайте манжету поверх плотной одежды.

Не двигайтесь, не напрягайте руку и не разговаривайте во время измерения.

Не используйте тонометр с неподходящей по размеру манжетой.

Не ориентируйтесь только на одно измерение, если результат необычный: повторите его через 1 минуту.

Если результат высокий

Перемерьте давление через 1–2 минуты в спокойном состоянии.

Убедитесь, что вы сидите правильно и манжета надета корректно.

Если повышенные значения повторяются, свяжитесь с врачом и покажите дневник измерений.

