

КАК ПРАВИЛЬНО ИЗМЕРИТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ



- 1** Проводите измерение через 1-2 часа после приема пищи. Перед измерением воздержитесь от курения, кофе и крепкого чая.
- 2** Примите удобное положение – сидя или лежа. Устройте себе пятиминутный отдых.
- 3** Зафиксируйте руку, на которой вы будете измерять давление, на уровне сердца. Она должна быть расслаблена и не сжата одеждой или украшениями.
- 4** Наложите манжету тонометра на плечо на уровне сердца – нижний край на 2 см выше локтевого сгиба
- 5** Начните измерение. Если во время наполнения воздухом манжета слишком, до боли, стягивает руку – лучше слегка ослабить ее и повторить измерение.
- 6** Повторный замер давления можно проводить только спустя 2-3 минуты после первичного измерения.