



Измерение артериального давления поможет вовремя определить гипертензию. Длительное повышение АД повреждает сердце и сосуды, может привести к таким осложнениям как инфаркт, инсульт, сердечная и почечная недостаточность.

Как правильно измерять артериальное давление?

За 30-60 минут до определения АД следует исключить курение, употребление тонизирующих напитков, алкоголя, кофеина, а также физическую нагрузку. Это может спровоцировать подъем показателей.

Перед измерением давления нужно занять комфортное положение, расслабиться, посидеть спокойно несколько минут. Во время измерения нельзя разговаривать и передвигаться.

Лучше всего измерять давление в положении сидя, опираясь на спинку стула, с расслабленными ногами. Руку, на которую надета манжета, лучше всего положить на стол.

Надевать манжету необходимо на голую руку, на пару сантиметров выше локтя. Сильно затягивать ее не стоит, между манжетой и рукой должно остаться небольшое пространство в 1,5 см.