**Как правильно?**

Важно, чтобы стул был со спинкой (отсутсвие опоры повышает результат примерно на 10 мм.рт.ст.).

Снимите плотно облегающие предметы одежды с плеча и руки. Сидите спокойно в течение 5 минут перед измерением артериального давления.

Во время измерения не разговаривайте, не скрещивайте ноги.

Если вы используете полуавтоматические или ручные тонометры, нагнетайте воздух в манжету плавно, если нагнетать воздух очень резко, то погрешность в измерении давления может достигать 20-40 мм.рт.ст.