

Проверьте положение стрелки манометра относительно нулевой отметки шкалы.

Закройте вентиль на груше и на-качивайте в манжетку воздух: нагнетайте воздух, пока давление в ман-жетке по показаниям манометра не превысит на 25-30 мм ртутного столба уровень, при котором пере-стала определяться пульсация арте-рии. Нагнетание воздуха в манжету должно быть быстрым. Откройте вентиль и медленно (2 мм рт. ст. в одну секунду) выпускайте воздух из манжетки. Одновременно фонендо-скопом выслушивайте тоны и сле-дите за показаниями шкалы мано-метра.



## ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ



# ПРАВИЛА измерения артериального давления

Министерство здравоохранения  
Новосибирской области  
ГКУЗ НСО «Региональный центр  
медицинской профилактики»  
<http://rcmp-nso.ru/>

Существует ряд правил, которые необходимо соблюдать, чтобы получить истинные цифры **артериального давления (АД)**. Эти правила не зависят от типа прибора, которым производят измерения.

АД может отличаться на левой и правой руках на 10 и более мм.рт.ст. Поэтому один раз нужно измерить АД на обеих руках, установить, на какой оно выше, и в дальнейшем измерять АД только на той руке, где показатели выше.

В течение часа перед измерением АД нельзя курить и употреблять кофе; после последнего приема пищи должно пройти не менее 1-2 часов. Измеряют АД в спокойных условиях после 5-минутного отдыха. Нужно избегать дополнительных внешних воздействий (шум, вибрация и т.д.), которые могут исказить цифры АД и помешать отчетливо слышать удары («тоны Короткова»).

Оптимальная поза для измерения АД: сидя на стуле, опираясь на спинку, с расслабленными и не скрещенными ногами.

Размер манжетки тонометра должен соответствовать окружности плеча: охватывать не менее 80% окружности и не менее 40% длины плеча.



Окружность плеча	Размер манжетки	Пациент
15-22 см	Маленькая (9 на 16 см)	Худые пациенты
22-32 см	Стандартная (12 на 23 см)	Взрослые пациенты с нормальным весом
32-42 см	Большая (15 на 30 см)	Тучные пациенты или пациенты с большой мышечной массой

Рука, на которой производится измерение АД, освобождается от одежды, укладывается на опору. Манжетка тонометра располагается приблизительно на уровне сердца (середина манжетки на уровне груди), нижний край на 2-3 см выше локтевого сгиба, вход трубки в манжету находится над локтевым сгибом. Между манжеткой и поверхностью плеча должен проходить палец.

Мембрана стетоскопа плотно прилегает к поверхности плеча в середине локтевой ямки (в месте максимальной пульсации плечевой артерии). Головка стетоскопа не должна касаться манжетки или трубок.

Во время измерения АД нельзя разговаривать.

