**42. Самоконтроль артериального давления в домашних условиях (памятка для пациентов)**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Рекомендации по диагностике и лечению артериальной гипертензии, "Кардиологический вестник" - 2015(1). - 1-92. https://www.cardioweb.ru.

Рекомендуется дать пациенту совет приобрести домашний тонометр, периодически измерять АД вне зависимости от самочувствия и регистрировать результат.

Показатели АД, полученные при проведении самоконтроля АД (СКАД), могут стать ценным дополнением к клиническому АД при диагностике АГ и контроле за эффективностью лечения, но предполагают применение других нормативов (см. таблицу).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| Категория | САД (мм рт.ст.) |  | ДАД (мм рт.ст.) |
| Офисное АД | 140 | и/или | 90 |
| Амбулаторное АД |  |  |  |
| Дневное (бодрствование) | 135 | и/или | 85 |
| Ночное (сон) | 120 | и/или | 70 |
| Суточное | 130 | и/или | 80 |
| СКАД | 135 | и/или | 85 |

Величина АД, полученная методом СКАД более тесно коррелирует с поражениями органов-мишеней и прогнозом заболевания, чем клиническое АД и его прогностическая ценность сопоставима с методом суточного мониторирования АД (СМАД) после поправки на пол и возраст. Доказано, что метод СКАД повышает приверженность пациентов к лечению. Ограничением применения метода СКАД являются те случаи, когда пациент склонен использовать полученные результаты для самостоятельной коррекции терапии. Необходимо учитывать, что СКАД не может дать информацию об уровнях АД в течение "повседневной" (реальной) дневной активности, особенно у работающей части населения, и в ночные часы. Для СКАД могут быть использованы традиционные тонометры со стрелочными манометрами, а также автоматические и полуавтоматические приборы для домашнего применения, прошедшие сертификацию. Для оценки уровня АД в ситуациях резкого ухудшения самочувствия больного вне стационарных условий (в поездках, на работе и др.) можно рекомендовать использование запястных автоматических измерителей АД, но с теми же правилами измерения АД (2-3 кратное измерение, расположение руки на уровне сердца и т.д.). Следует помнить, что АД, измеренное на запястье может быть несколько ниже уровня АД на плече.