

КАК ПРАВИЛЬНО ИЗМЕРИТЬ ДАВЛЕНИЕ



После измерения артериального давления требуется время для восстановления кровотока.

Повторное измерение нужно проводить с интервалом **не меньше 15-20 минут**, иначе результат может быть искажен.



Артериальное давление нужно **измерять регулярно**



За час до измерения необходимо исключить все физические нагрузки, прием пищи и кофе



За 30 минут до измерения давления лучше исключить курение и препараты, влияющие на сосуды



Нужно освободить руки – снять все аксессуары: часы, браслеты, надеть одежду с коротким рукавом



Удобно сядьте на стул, спину держите ровно



Наденьте манжету тонометра на плечо на 2 см выше локтя. Держите руку ровно, не сгибая, и не двигайтесь во время измерения

Дата следующего визита к кардиологу _____



Позаботьтесь
о своем благополучии!

АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ



- быстро оценить эффективность назначенных средств
- проанализировать, как меняются показатели
- выбрать правильную стратегию лечения и поддерживающую терапию.

В графе "лечение" врач пишет название препаратов.

При приеме таблетки ставьте "+" напротив соответствующего средства.

Измерять давление следует **6 раз в течение дня.**

Дата следующего визита к кардиологу

 Позаботься
о своем благополучии!