



# Как измерять артериальное давление цифровым тонометром

Убедитесь, что за 15 минут до измерения давления человек не



**КУРИЛ**



**ПИЛ АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ**



**ПИЛ КОФЕИН-СОДЕРЖАЩИЕ НАПИТКИ\***

\* чай, кофе, кола, энергетические напитки



**Важно соблюдать правильную посадку с поддержкой спины**



**Локоть должен находиться на столе в расслабленном положении, рука должна лежать на столе, плечо должно находиться примерно на уровне сердца. Давление можно измерить на любой руке, однако левая - предпочтительнее.**



**Ноги не должны свисать или быть перекрещены, они должны ровно стоять на полу.**



**Длина манжеты должна составлять 80% длины плеча. Людям с большими руками нужны большие манжеты.**



**Нижняя граница манжеты должна быть на 2 см выше локтевой ямки, а трубка, соединяющая манжету с устройством, должна находиться спереди, как показано на рисунке.**

**Теперь попросите человека посидеть в расслабленном состоянии 5 минут с манжетой на его руке до проведения первого измерения.**

**Не разговаривайте в это время с человеком и не давайте ему разговаривать с другими или двигаться.**



После того, как человек спокойно просидит  
пять минут...

Нажмите кнопку включения тонометра,  
совмещенную с кнопкой СТАРТ...





Произойдет надувание манжеты с последующим стравливанием воздуха, после чего устройство покажет на экране

Систолическое давление

Диастолическое давление

Пульс



**Внесите систолическое и диастолическое давление, а также пульс в приложение MMM17. Если у Вас нет доступа к приложению - заполните документ формата excel на компьютере/планшете или в формате word - от руки. В последующем все заполненные от руки формы следует внести в файл excel или приложение.**

**В этом году приложение есть только на английском языке:**

**<https://www.research.net/r/MayMeasure>**



**Проведите два дополнительных измерения давления и пульса и внесите их в программу/форму. Между каждым измерением следует соблюдать интервал в 1 минуту, когда человек должен быть спокоен и расслаблен**

**После занесения результатов трёх измерений снимите манжету, тем самым завершив процесс.**



**Если средняя величина систолического артериального давления составляет 140 или более, у человека имеет место повышенное артериальное давление (гипертония)**



**Если средняя величина диастолического артериального давления составляет 90 или более, у человека имеет место повышенное артериальное давление (гипертония)**

**Если у человека имеет место повышенное артериальное давление, выдайте ему экземпляр "9 советов" с указанием на нём среднего значения АД, а также проинформируйте, что значат его цифры.**



**Результаты каждого из трёх измерений и ряд других показателей следует внести:**

- 1. В приложение по адресу <https://www.research.net/r/MayMeasure>**
- 2. При отсутствии интернета в точке измерения давления - в форму эксель в компьютере**
- 3. При отсутствии компьютера в точке измерения давления - в распечатанную форму эксель/ распечатанную форму ворд, после акции - внести в таблицу эксель в электронном виде.**



[www.gipertonik.ru](http://www.gipertonik.ru)

Российское медицинское общество по артериальной гипертонии, 2017