

7 ПРАВИЛ САМОКОНТРОЛЯ ДАВЛЕНИЯ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Главным фактором снижения риска смерти, инсульта и инфаркта миокарда являются контроль артериального давления (АД) и поддержание его на уровне как минимум <math><140/90</math> мм рт. ст.

Измеряя давление, придерживайтесь следующих правил:

1. Перед измерением АД минимум 5 мин отдохните в положении сидя.
2. Сидите во время измерения АД с полной опорой стоп на пол, не перекрещивая и не поджимая ноги, положив руку на стол так, чтобы наложенная на плечо манжета была на уровне сердца, спина и рука с манжетой должны быть расслаблены.
3. Выполняйте минимум 2 последовательных измерения АД утром и вечером до или спустя 2 ч после приема пищи ежедневно, хотя бы за 7 дней до планового визита к врачу или после изменения терапии.
4. Записывайте результаты измерений в дневник самоконтроля.
5. Выполняйте минимум 2 последовательных измерения АД утром (после посещения туалета, но до приема терапии) и вечером «до» или «спустя 2 ч» после приема пищи и до приема терапии ежедневно, хотя бы в течение 7 дней до планового визита к врачу или после изменения терапии.
6. Минимум за 30 мин до измерения АД не курите и не употребляйте кофеинсодержащие напитки.
7. Во время измерения АД одежда не должна плотно охватывать плечо, создавая складки и дополнительную компрессию.

