

ПАМЯТКА ПАЦИЕНТУ: Как правильно измерять артериальное давление и действовать при кризе

Раздел 1. Правила измерения артериального давления

Даже простая процедура требует строгого соблюдения правил, чтобы избежать ложных показателей. Внимательно изучите позу и порядок действий.

10 правил измерения артериального давления



1. Выберите тонометр с манжетой, подходящей размеру руки



2. Измеряйте до приема антигипертензивных препаратов



3. Не пейте кофе и не курите за полчаса



4. Посидите спокойно не менее 5 минут



5. Накладывайте манжету на голое плечо и не закатывайте рукав
6. Середина манжеты с внутренней стороны бицепса, на уровне середины грудины, нижний край на 2-3 см выше локтевой ямки

7. Опирайтесь на спинку стула, спина прямая
8. Не скрещивайте ноги, стопы на полу
9. Расслабьте руку, манжета на уровне сердца
10. Не разговаривайте во время измерения



- Сделайте **3 измерения** с интервалом более 1 минуты
- Первое измерение **проигнорируйте**
- Используйте **среднее значение** двух последних измерений

Несоблюдение правил может исказить результаты и ввести в заблуждение врача!

1 - Stergiou G.S, et al. 2021 European Society of Hypertension practice guidelines for office and out-of-office blood pressure measurement. J Hypertens. 2021; 35:1293-1302. DOI:10.1097/HJH.0000000000002943
2 - Screening for Hypertension in Adults: US Preventive Services Task Force Reaffirmation Recommendation Statement. JAMA. 2021;325(16):1650-1656.

- **Покой:** отдохните сидя в течение 5 минут перед измерением. За 30 минут исключите кофе, курение и физические нагрузки.
- **Правильная поза:** сядьте на стул с опорой для спины, не скрещивайте ноги, стопы поставьте на пол. Рука должна свободно лежать на столе на уровне сердца.
- **Манжета:** наложите манжету на плечо на 2–3 см выше локтевого сгиба. Она должна прилегать плотно, но не сдавливать кожу.
- **Регулярность:** выполняйте замеры дважды в день (утром до еды и вечером перед сном) и обязательно записывайте результаты.

Раздел 2. Алгоритм действий при гипертоническом кризе

Гипертонический криз — это резкий скачок давления (выше 180/120 мм рт. ст.), сопровождающийся ухудшением самочувствия. Действуйте строго по схеме:

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ГИПЕРТОНИЧЕСКОМ КРИЗЕ



ГИПЕРТОНИЧЕСКИЙ КРИЗ – РЕЗКОЕ ПОВЫШЕНИЕ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ ПО СРАВНЕНИЮ С ИСХОДНЫМ

Это состояние сопровождается:

- головной болью или тяжестью и шумом в голове;
- мельканием «мушек», пеленой или сеткой перед глазами;
- одышкой, слабостью, тошнотой;
- появлением или нарастанием отечности лица, рук, ног;
- чувством разбитости, тревоги, беспокойства.

ФЕДЕРАЛЬНАЯ ПРОГРАММА КОРПОРАТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

НЕОТЛОЖНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ПРИ ГИПЕРТОНИЧЕСКОМ КРИЗЕ

Измерить артериальное давление, записать значение давления и пульса, принять ранее рекомендованный врачом препарат, снижающий давление.

Через 20-30 минут после приема лекарства повторно измерить артериальное давление. Если его значение не снизилось или состояние не улучшилось, необходимо обратиться к врачу.

Обеспечить покой, убрать яркий свет, расстегнуть ворот рубашки, проветрить помещение (открыть форточку или окно).

При отсутствии рекомендованного врачом препарата для снижения давления или при регистрации уровня АД выше 180/110 мм рт. ст. необходимо

ВЫЗВАТЬ СКОРУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ!

103
112

ВНИМАНИЕ!
Больному с гипертоническим кризом запрещаются:
- любые резкие движения (вставать, ложиться, наклоняться, сильно тужиться),
- любые физические нагрузки.

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА

Полный покой: немедленно прекратите любую работу, сядьте в кресло или полулягте в постель с высокими подушками. **Не ложитесь горизонтально!**

1. **Доступ воздуха:** расстегните воротник, ослабьте ремень, откройте окно.
2. **Лекарство первой помощи:** примите под язык быстродействующий препарат, который ранее индивидуально выписал вам врач для экстренных случаев (например, Каптоприл или Моксонидин).
3. **Контроль:** перепроверьте показатели через 30–40 минут. Давление должно снижаться плавно (не более чем на 20-25% от исходного за первые часы).

🚑 КОГДА СРОЧНО НУЖНО ВЫЗЫВАТЬ СКОРУЮ (103 или 112)?

Срочно вызывайте экстренные службы, если на фоне высокого давления появились «сигналы опасности»:

- Интенсивная давящая боль за грудиной (риск инфаркта).
- Нарушение речи, перекошенное лицо, слабость в руке или ноге (риск инсульта).
- Острая нестерпимая головная боль с тошнотой или рвотой.
- Внезапная одышка, хрипы или чувство удушья.

Шаблон Дневника самоконтроля АД (для печати)

Заполняйте ежедневно и приносите на каждую встречу в Школе здоровья.

Дата	Время	Утреннее АД (мм рт.ст.)	Пульс	Вечернее АД (мм рт.ст.)	Пульс	Примечание (самочувствие)