



# Измерение артериального давления

ДЕМОГРАФИЯ  
НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ

## Правило первое Соблюдайте условия для точного измерения артериального давления (АД)

- + АД нужно измерять в спокойной, комфортной обстановке, при комнатной температуре, после 5 минут пребывания в покое
- + Во время измерения АД нельзя двигаться и разговаривать
- + Измерения проводить не раньше, чем через 1 час после: сна, употребления еды, кофе, выкуривания сигареты, выпитого алкогольного напитка, физической нагрузки



## Правило второе Правильно расположитесь во время измерения АД

- + Сядьте удобно на стул. Спина упирается на спинку стула
- + Освободите верхнюю часть руки от одежды. Проследите, чтобы закатанный рукав не сдавливал руку
- + Положите руку на стол, так чтобы манжета была на уровне сердца



## Правило третье Правильно расположите манжету на руке

- + Манжета должна плотно охватывать плечо
- + Нижний край манжеты должен находиться выше локтевого сгиба на 2 см.
- + Отходящая от манжеты измерительная трубка должна находиться посередине локтевого сгиба

