

## **Артериальная гипертония: как правильно измерить уровень артериального давления?**

Вы уже ознакомились с причинами возникновения артериальной гипертонии и знаете, каковы основные симптомы этого заболевания.

Следует иметь в виду, что у каждого пациента артериальная гипертония может протекать по-своему. Так, в некоторых случаях наблюдается так называемая гипертония «белого халата», т. е. повышенные цифры АД выявляются только при измерении артериального давления (АД) медицинскими работниками, а в домашних условиях уровень АД не превышает нормальных величин. Игнорировать такие колебания АД нельзя, т. к. в дальнейшем они могут способствовать развитию осложнений.

У большинства пациентов АД остается стабильно повышенным - развивается «стабильная» (стойкая) гипертония.

У некоторых больных могут возникать гипертонические кризы - резкое повышение АД, что может сопровождаться усилением головной боли, тошнотой, иногда головокружением, сердцебиением. В таких случаях необходимы неотложная помощь и наблюдение врача.

Всем пациентам, страдающим артериальной гипертонией, очень важно контролировать свой уровень АД, своевременно обращаться для этого к медицинским работникам или научиться самостоятельно его измерять. Контроль уровня АД необходим для своевременного выявления артериальной гипертонии, колебаний АД, гипертонических кризов, а также для наблюдения за правильностью лечения.

Достоверные результаты при измерении АД могут быть получены при соблюдении основных правил в отношении не только прибора для измерения АД, но также и самого пациента, и окружающей его обстановки. Основные правила измерения:

- ✓ До начала измерения АД пациент должен посидеть не менее 5 мин. в расслабленном состоянии в удобном кресле с опорой на его спинку, ноги должны быть расслабленными и не скрещенными.
- ✓ На пациенте не должно быть тугий, давящей одежды.
- ✓ Не рекомендуется разговаривать во время измерения АД.
- ✓ Следует измерять АД последовательно 2-3 раза с интервалами 1-2 минуты после полного стравливания воздуха из манжеты.
- ✓ Среднее значение двух или трех измерений, выполненных на одной руке, точнее отражает уровень АД, чем однократное измерение.
- ✓ Рука с наложенной на плечо манжеткой должна быть обнажена и неподвижна, располагать ее следует на столе, находящемся рядом со стулом.

- ✓ Середина манжетки, наложенной на плечо, должна находиться на уровне сердца пациента. Отклонение от этого положения может привести к ложному измерению АД (завышению АД при положении манжетки ниже уровня сердца и занижению АД — выше уровня сердца).
- ✓ Измерять АД желательно 2 раза в день в одно и то же время (утром и вечером) не менее, чем через 30 мин. после физического напряжения, курения, приема пищи, употребления чая или кофе.
- ✓ Результаты измерения АД целесообразно записывать в личный дневник (для этого можно использовать обычную тетрадь) для того, чтобы потом согласовать лечение со своим врачом.
- ✓ Окружающая пациента обстановка при измерении АД должна быть тихой и спокойной. В комнате должно быть тепло (около 21 С), т. к. низкая температура воздуха может вызвать повышение АД.

Пациентам, страдающим артериальной гипертонией, желательно приобрести аппарат для измерения АД (тонометр) и уметь самостоятельно контролировать его уровень. При измерении АД в домашних условиях, можно оценить его величину в различные дни в условиях повседневной жизни. Контролировать АД можно приборами с «ручным» методом измерения. В основе его лежит метод выслушивания тонов на локтевых сосудах (этот метод предложен Н.С.Коротковым и является наиболее точным). В домашних условиях удобны полуавтоматические или автоматические тонометры. Важным фактором, влияющим на качество самоконтроля АД, является использование приборов, соответствующих стандартам точности. Не следует приобретать тонометры без документов, подтверждающих их соответствие принятым стандартам.

В настоящее время в кардиологических клиниках и диспансерах широко распространены автоматические приборы для суточной регистрации АД в периоды бодрствования и сна. Данные суточного мониторинга АД более точно отражают связь АД с изменениями в жизненно важных органах по сравнению с разовыми измерениями АД.

Применение этого метода позволяет в домашних условиях выявить упомянутую ранее гипертонию «белого халата», а также зафиксировать перепады и колебания АД не только днем, но и ночью. Суточное мониторирование АД помогает врачам особенно точно оценить эффективность проводимого при артериальной гипертонии лечения.

Пациент, страдающий артериальной гипертонией, должен быть осведомлен о том, как протекает это заболевание именно у него, обязательно должен уметь правильно контролировать уровень АД и при необходимости своевременно обращаться к врачам.