

Как правильно измерять артериальное давление дома

Самоконтроль артериального давления в домашних условиях используется очень широко. Измерения артериального давления дома очень полезны - они позволяют врачу точнее оценить истинный уровень артериального давления и правильно назначить антигипертензивные препараты для длительного лечения пациентов с гипертензией.

Эти измерения важны, потому что дают информацию об уровне артериального давления за длительные отрезки времени, во время которых пациент не посещает врача и находится в привычной для него обстановке.

Условия измерения

- Перед измерением артериального давления необходимо отдохнуть не менее 5 минут.
- Не менее 30 минут до измерения артериального давления необходимо воздерживаться от курения и употребления кофеина (кофе, кола, чай).
- Во время измерения нужно сидеть, опираясь на спинку стула, и неподвижная рука должна удобно лежать на столе.
- Не следует разговаривать во время измерения.
- Манжеты должны быть обернута вокруг предплечья с центром надувного мешка прямо над плечевой артерией, а нижний край манжеты должен быть около 2-3 см выше локтевого сгиба.
- Надувной мешок манжеты должен быть на уровне сердца во время измерения.
- Ноги при измерении не должны быть скрещены.
- Ступни должны находиться на полу.
- Мочевой пузырь перед измерением артериального давления необходимо опорожнить.
- Плечо не должно сдавливаться одеждой (тем более недопустимо измерение через одежду).
- Несоблюдение этих условий может привести к завышению артериального давления:
 - после приема кофе - на 11/5 мм рт. ст.
 - алкоголя на - 8/8 мм рт. ст.
 - курения на - 6/5 мм рт. ст.
 - при переполненном мочевом пузыре - на 15/10 мм рт. ст.
 - при отсутствии опоры для спины - систолическое на 6-10 мм рт. ст.
 - при отсутствии опоры для руки - на 7/11 мм рт. ст.

Какие тонометры лучше использовать

Для домашнего измерения артериального давления есть несколько типов устройств, которые доступны на рынке:

Аускультативный метод: ртутные устройства, anerоидные ("циферблатные") и электронные ("гибридные") устройства для измерения артериального давления используются одновременно со стетоскопом.

- Электронные автоматизированные приборы для измерения артериального давления на уровне плеча, запястья и пальцев.

Электронные приборы для измерения артериального давления на уровне плеча, будь то полуавтоматические (ручные манжеты надуваются путем сжатия груши) или автоматические (работающие на батарейках или от сети) являются более предпочтительными для самостоятельного измерения артериального давления в домашних условиях. Эти устройства просты в использовании, требуют минимальной подготовки и многие из них доступны по разумной цене.

Предпочтительными являются тонометры с памятью, которые автоматически хранят каждое измерение (с указанием даты и времени) и средние величины всех измерений до визита врача.

Наручные устройства менее точны и не рекомендуются, кроме случаев, когда плечевое измерение артериального давления невозможно или очень затруднительно.

Пальцевые устройства не рекомендуются.

Ртутные тонометры требуют тщательного обучения и были запрещены в некоторых странах по экологическим соображениям. Anerоидные устройства также требуют подготовки и регулярной калибровки. Использование этих устройств должно быть ограничено пациентами, у которых автоматические измерения невозможны или неточны.

Не все доступные на рынке тонометры для домашнего измерения артериального давления были надлежащим образом проверены. Актуальная информация о проверке устройств должна быть предоставлена врачом.

Важное значение для точного измерения имеет выбор соответствующей манжеты, размер которой должен соответствовать руке пациента. Надувной мешок манжеты должен покрывать 80-100% окружности плеча. Использование малых манжет может привести к завышению артериального давления, в то время как использование больших манжет к недооценке АД. Поэтому, если ваша рука имеет окружность <24 см или > 32 см, убедитесь, что устройство оснащено малой или большой манжетой соответственно.

Как часто следует измерять артериальное давление дома?

Для первоначальной оценки артериальной гипертензии и оценки последствий приема антигипертензивных препаратов артериальное давление дома должно измеряться в течение как минимум 3-х, а желательно, 7 дней.

Ежедневно измерения артериального давления должны проводиться как в первой половине дня (сразу после пробуждения и перед приемом препарата при лечении), так и в вечернее время.

В каждом случае повторное измерение должно быть проведено 1 минуту спустя.

Среднее значение всех измерений должно быть рассчитано после отбрасывания измерений первого дня.

Этого 7-дневного графика следует придерживаться перед каждым последующим визитом к врачу.

При долговременном наблюдении целесообразно выполнять домашние измерения реже.

Измерение в стрессовых условиях может ввести в заблуждение и его следует избегать

Следует избегать чрезмерного использования домашнего измерения артериального давления для самостоятельного изменения лечения (принимать дополнительные таблетки или изменять дозу).

Результаты должны быть записаны в журнал сразу же после каждого измерения, за исключением случаев, когда прибор хранит в памяти значения артериального давления с датой и временем каждого измерения или имеет встроенную систему передачи данных.

Какие нормы артериального давления при измерении в домашних условиях?

Как упоминалось выше, повторные измерения за несколько дней должны быть усреднены, чтобы получить достоверную картину уровня артериального давления в домашних условиях.

Среднее систолическое артериальное давление ниже 130 мм рт.ст. и диастолическое ниже 80 мм рт.ст. считается нормальным домашним артериальным давлением, а систолическое давление 135 мм рт.ст. и выше и / или диастолическое 85 мм рт.ст. и выше, - повышенным домашним артериальным давлением.

Интерпретация измерений артериального давления

Среднее значение нескольких измерений артериального давления дома в течение нескольких дней дополняет измерения в кабинете врача и помогает доктору поставить точный диагноз.

Значения домашнего измерения артериального давления могут значительно отличаться от измерения к измерению. Артериальное давление может быть весьма высоким, особенно при стрессовой ситуации, панике, сильной боли и т.д., или довольно низким, например, после долгого отдыха или после интенсивных физических упражнений. "Одноразовые" измерения имеют малое значение и не могут дать представление об "обычном" уровне домашнего артериального давления. Высокое артериальное давление при одном измерении не должно вызывать тревогу, кроме случаев, когда очень высокие значения сохраняются после достаточного периода отдыха или сопровождаются тяжелыми симптомами (например, одышка, боль в груди, слабость в руке или ноге, затруднение речи).

Повышение самоконтроля артериального давления в домашних условиях само по себе не является показанием к лечению. Врач порекомендует вам, когда и какое лечение показано.

В некоторых случаях, самостоятельно измеренное артериальное давление дома может быть значительно ниже результатов измерений, полученных на приеме у врача.

Это явление не является редкостью, и известно как "гипертензия белого халата". С другой стороны, в некоторых случаях артериальное давление может быть низким в кабинете врача, в то время как самостоятельно измеренное артериальное давление в домашних условиях высоким (скрытая гипертензия). Эти ситуации требуют тщательной врачебной оценки. Могут потребоваться дополнительные исследования и повторный мониторинг артериального давления дома или в амбулаторных условиях в течение 24 часов с тем, чтобы принять решение о необходимости лечения.