

Поради та підказки: Моніторинг артеріального тиску

Перед тим, як виміряти артеріальний тиск:

- ♥ Багато факторів можуть спричинити тимчасове підвищення артеріального тиску. Переконайтеся, що вам не потрібно користуватися туалетом, і що ви щойно не з'їли велику порцію їжі. Не вимірюйте артеріальний тиск протягом 30 хвилин після вживання кофеїну або куріння.
- ♥ Одягайте вільний одяг, наприклад, футболку з короткими рукавами, щоб вам було зручно підгортати рукав.
- ♥ Завжди використовуйте одну й ту саму руку для вимірювання артеріального тиску, оскільки на кожній руці будуть дещо різні показники. Якщо можливо, використовуйте руку, на якій вимірює артеріальний тиск ваш лікар або медсестра.
- ♥ Перед тим, як знімати показання, відпочиньте п'ять хвилин. Вам слід сісти в тихому місці, бажано за письмовим або обіднім столом, покласти руку на тверду поверхню, а ступні – рівно на підлогу.
- ♥ Переконайтеся, що рука підтримується, а манжета навколо руки знаходиться на одному рівні з серцем. Можливо, вам знадобиться підкласти під руку подушку, щоб забезпечити її розташування на відповідній висоті. Рука має бути розслабленою і не напруженою.

Щоб дізнатися більше про самостійне вимірювання артеріального тиску, перегляньте відео Британського фонду серця [тут](#)



