

## Указания за измерване на кръвно налягане в домашни условия

Измерването на артериалното налягане в домашни условия е с важно клинично значение. По този начин Вие можете да предоставите информация на лекуващия лекар за ефекта на антихипертензивното лечение.

Преди всичко се консултирайте с Вашия лекар и медицинска сестра дали Вашият апарат за измерване на кръвно налягане е тестван и сигурен. Използвайте стандартизирани апарати. Проверете също така дали използвате маншет, който да съответства на размера на Вашата ръка. Помолете Вашия доктор или медицинска сестра да Ви покаже как да използвате правилно Вашия апарат.

**1.** Кръвното налягане се измерва след 3 до 5 минути покой в седнало положение. Не пийте кафе и не пушете 30 минути преди измерване на налягането. Ако е необходимо, идете до тоалетната преди измерването.

**2.** Седнете удобно - облежнати и отпуснати, стъпили с крака на пода.

**3.** Положете ръката, на която измервате кръвното налягане, върху подложка, така че маншетът да бъде на равнището на сърцето. Маншетът трябва да се навие 1-2 см над лакътя.

**4.** Ако използвате апарат за китка, трябва да държите ръката си на нивото на сърцето по време на измерването. Имайте предвид, че малка част от апаратите за измерване на артериалното налягане за китка са стандартизирани задоволително.

**5.** Ако използвате живачен апарат за измерване на артериалното налягане, поставете слушалката на вътрешната страна на гънката на лакътя. Определянето на стойностите става по следния начин: първата поява на звук показва стойността на систолното налягане; изчезването на тоновете показва диастолното налягане. И двете стойности трябва да бъдат записани.

**6.** Стойностите на кръвното налягане се променят в рамките на денонощието. Затова измервайте кръвното налягане според препоръките на Вашия лекар сутрин (между 6 и 9 ч.) и вечер (между 18 и 21 ч.).

**7.** Направете две измервания на налягането с интервал между тях 1-2 минути и запишете средната стойност на кръвното налягане. Запишете също така времето на взимане на лекарства за повишено кръвно налягане.

**8.** При прегледа покажете листовката с вписаните стойности на налягането на Вашия лекар.

**9.** Никога не променяйте лечението си сами въз основа на измерените стойности на налягането. Правете го винаги след консултация с лекар.

**10.** Правилното измерване на кръвното налягането повишава успеха от лечението на артериалната хипертония. Вие имате възможност активно да участвате в процеса на постигане и контролиране на Вашето артериално налягане.

## ДНЕВНИК ЗА ИЗМЕРВАНЕ НА КРЪВНОТО НАЛЯГАНЕ



Име и фамилия: .....

.....

Диагноза: .....

.....

Лекар: .....

.....

☎ 0700 13 127

Информация и записване на час

☎❤️ 0700 13 112

Неотложна сърдечно-съдова помощ

София 1407, ул. Околовръстен път 127

✉ cardio@acibademcityclinic.bg

📘 www.facebook.com/acibademcityclinic.bg

www.acibademcityclinic.bg

