**Как измерить давление правильно**

Повышенное артериальное давление – один из серьезнейших факторов риска для современного человека. И самое опасное, что многие люди даже не подозревают о его наличии. Поэтому очень важно время от времени проводить измерение давления.

**Правильное место измерения**

Как ни странно, но достаточно значительному количеству людей лучше измерять давление…дома. Врачам хорошо известен термин «гипертония белого халата» - это когда перед измерением давления в медицинской организации у человека его уровень резко поднимается. После чего пациент с диагностированной «гипертонией» приходит домой и видит по экране тонометра нормальный уровень артериального давления. Статистика показывает, что «гипертонией белого халата» страдает примерно 10%.

**Правильный прибор**

Если мы будем говорить о бытовых тонометрах, то самые точные из них – с манжетой, надевающейся на плечо. Тонометры с манжетой на запястье и на пальце менее точны.

**Правильное расположение манжеты**

Манжета на плече должна находиться на два сантиметра выше локтевого сгиба. В любом случае при измерении давления манжета должна находиться на уровне сердца, поэтому при манжете на запястье руку нужно прижимать к груди. Нельзя накладывать манжету на ткань.

**Правильное время измерения**

Измерение делать лучше утром, до того, как вы сделали зарядку, позавтракали и выпили кофе. Оптимальное положение: сидя, положив руку на стол, открытой ладонью кверху. Измеряйте давление 2-3 раза на каждой руке с интервалом в 2-3 минуты. Проверьте, на какой из рук давление регулярно выше, и используйте именно эту руку. Если давление на разных руках сильно отличается (более 20 мм. рт. ст.) – это повод для исследования сосудов. Иногда бывает так, что правильно измерить давление можно только на ноге.

**Ведите дневник**

Значения измерений лучше заносить в дневник. Это принесет неоценимую пользу для врача при постановке диагноза и назначении лечения.

