

КАК ПРАВИЛЬНО ИЗМЕРЯТЬ ДАВЛЕНИЕ ДОМА

МЕТОД*

7
дней
подряд

2
раза
в день

2
замера
за раз

ШАГ 1

ВЫБОР РУКИ ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ

В первый день каждой серии 7-2-2 измерьте давление на обеих руках (по 2 раза с паузой в 2 минуты)

Выберите руку с более высокими значениями

Все остальные дни этой серии проводите замеры на выбранной руке

ШАГ 3

ИЗМЕРЕНИЕ И ЗАПИСЬ ДЕЛАЕМ ПРАВИЛЬНО

Проведите
2 измерения за раз
с интервалом
1–2 минуты

Среднее значение
запишите в таблицу



ШАГ 2

ЧЕК-ЛИСТ ПЕРЕД ИЗМЕРЕНИЕМ

- ☐ 30 минут без кофе/никотина/нагрузок. Сходил(а) в туалет (это важно)
- ☐ 2–5 минут тишины и покоя: сижу, спина прижата к спинке стула, стопы на полу, ноги не скрещены
- ☐ Рука лежит на столе. Манжета надета на голое плечо, середина манжеты расположена на уровне сердца
- ☐ Не говорю, не двигаюсь. Телефон в сторону
- ☐ Утром меряю до кофе и лекарств; вечером — перед сном

ШАГ 4

ЧТО ВСЕГДА ИСКАЖАЕТ ИЗМЕРЕНИЯ

Манжета мала или надета на одежду

Ноги скрещены, нет опоры под руку, спину или ступни. Рукав закатан, рука пережата

Разговоры, жестикуляция, чтение во время измерения

Кофе, никотин, энергетики, упражнения менее, чем за 30 минут до измерения

Измерение сразу после душа/ванны

Холод, дрожь, боль, сильный стресс прямо перед замером

ТАБЛИЦА ДЛЯ ЗАПИСИ ИЗМЕРЕНИЙ (СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ИЗ 2 ЗАМЕРОВ)

ДЕНЬ ▶	1	2	3	4	5	6	7	СРЕДНЕЕ С 2 ПО 7 ДЕНЬ



В приложении Fitconnect
фиксировать АД еще удобнее