

Кому, зачем и как нужно измерять артериальное давление



Уровень артериального давления – один из ярких показателей состояния здоровья. Правда, чаще всего о необходимости следить за АД вспоминают при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. На самом деле каждый должен знать все о своем давлении, потому что оно меняется по разным причинам.

Что такое артериальное давление?

Артериальное давление (АД) – давление, которое оказывает кровь на стенки артерий. Оно неравномерно и колеблется в зависимости от фазы работы сердца. В систолу, когда сердце сокращается и выбрасывает в сосуды очередную порцию крови, давление увеличивается. А в диастолу, когда сердце расслабляется и наполняется кровью, давление в артериях уменьшается. Давление крови на стенки артерий в систолу называют «верхним» или систолическим, а в диастолу – «нижним» или диастолическим. Значение АД принято записывать через дробь: первым – верхнее, вторым – нижнее.

АД – один из важнейших показателей работы сердечно-сосудистой системы. У большинства здоровых людей он относительно постоянен. Но под воздействием стрессов, физических нагрузок, переутомления, употребления большого количества жидкости и под влиянием других факторов его величина может меняться. Обычно подобные изменения либо не слишком часты, либо не слишком сильны, и в течение суток не превышают 20 мм. рт. ст. – для систолического, 10 мм. рт. ст. – для диастолического. А, вот, неоднократное или стойкое снижение или повышение давления, выходящее за пределы нормы, может оказаться тревожным сигналом болезни и требует незамедлительного обращения к врачу.

Нормы артериального давления по классификации ВОЗ

| Артериальное давление (категория) | Верхнее артериальное давление (мм. рт. ст.) | Нижнее артериальное давление (мм. рт. ст.) |
|------------------------------------|---|--|
| Гипотония (пониженное) | ниже 100 | ниже 60 |
| Оптимальное давление | 100–119 | 60–79 |
| Нормальное давление | 120–129 | 80–84 |
| Высокое нормальное давление | 130–139 | 85–89 |
| Умеренная гипертензия (повышенное) | 140–159 | 90–99 |
| Гипертензия средней тяжести | 160–179 | 100–109 |
| Тяжелая гипертензия | более 180 | более 110 |

Идеальным считается «давление космонавтов» – 120/80 мм. рт. ст. Впрочем, многие доктора сходятся в том, что у каждого идеал свой, и поэтому нередко спрашивают о «рабочем» давлении пациента. Рабочее АД – привычный постоянный интервал АД, обеспечивающий человеку хорошее самочувствие. Поскольку этот интервал индивидуален, для кого-то 115/80 при рабочем 130/90 может оказаться пониженным, хотя и укладывается в границы нормы. И, наоборот, при рабочем 110/80 повышенным может стать уже 130/90. Знание рабочего давления помогает врачу своевременно выявить патологию, более точно поставить диагноз и правильно подобрать лечение.

Тем не менее, стоит помнить, что давление, выходящее за нижние и верхние границы нормы, рабочим для здорового человека не бывает. И нормальное самочувствие в таком случае – только дополнительный повод обратиться за консультацией к специалисту.

Кому и как необходимо следить за уровнем артериального давления?

Одно из самых распространенных нарушений регуляции АД – гипертония. Нередко за ней кроется гипертоническая болезнь, приводящая к инфаркту миокарда, инсульту и другим тяжелым осложнениям. К сожалению, часто артериальная гипертония протекает бессимптомно, поэтому следить за давлением необходимо всем. Людям, склонным к его повышению, подверженным факторам риска развития гипертонической болезни и испытывающим ее симптомы, стоит быть особенно внимательными и время от времени измерять АД. Остальным же вполне достаточно ежегодного контроля в период диспансеризации. А вот тем, у кого диагноз артериальной гипертонии подтвержден, хорошо бы подружиться с тонометром и проверять уровень давления как минимум два раза в день – утром и вечером.

Обязательно измерять АД при появлении слабости, головокружения, головной боли, потемнения, «пелены» в глазах, шума в ушах, затруднении дыхания, боли и тяжести в области сердца или за грудиной или при появлении других симптомов, которые обычно сопровождают подъем или понижение давления.

Также стоит контролировать АД при физических упражнениях, особенно при подборе нагрузки.

Как правильно измерять артериальное давление?

Если измерение АД плановое, то за час до него нельзя употреблять алкоголь, напитки, содержащие кофеин (чай, колу, кофе) и курить, а за пять минут до измерения обеспечить себе состояние покоя.

При первом визите к врачу давление измеряют на обеих руках поочередно. Если результаты отличаются более, чем на 10 мм. рт. ст., то в последующем измерение проводится на руке с большим значением АД. Впрочем, в норме показания примерно одинаковы. Разница же между ними, превышающая 10 мм. рт. ст., говорит о повышенном риске заболеваний сердечно-сосудистой системы и смерти от них или об уже имеющейся патологии.

АД принято измерять сидя или лежа. Рука, на которой проводится измерение, должна быть освобождена от одежды и сдавливающих предметов, расслаблена и неподвижна. Чтобы избежать нежелательного напряжения, ее можно положить на предмет, обеспечивающий точку опоры, например, на стол или край кровати. Лучше всего расположить конечность так, чтобы локтевой сгиб находился на уровне сердца. На руке не

должно быть артериовенозных фистул для проведения диализа, следов разреза плечевой артерии, лимфедемы.

Манжету накладывают на плечо на 2 см выше локтевого сгиба. Важно, чтобы она плотно облегла руку, но не сдавливала ее.

В идеале АД измеряют дважды с интервалом в 2 минуты. Если результат отличается более, чем на 5 мм. рт. ст. – через 2 минуты проводят третье измерение и высчитывают среднее значение.

Способ измерения давления зависит от прибора, которым оно проводится, и указывается в инструкции по эксплуатации.

Как выбрать аппарат для измерения давления?

Прибор для измерения давления называется тонометр. Различают два типа тонометров – механический и электронный (автоматический и полуавтоматический).

Механический тонометр недорог, надежен, служит долго, гарантирует высокую точность измерения, несложен в применении, однако требует определенных навыков и им труднее пользоваться без посторонней помощи.

Электронный тонометр удобен и прост, с ним легко можно справиться самостоятельно. Помимо аппаратов, измеряющих давление на плече, есть и те, что измеряют его на запястье. Такой тонометр можно носить с собой, что иногда бывает важно для некоторых гипертоников. А приборы с крупным циферблатом приходятся весьма кстати для пожилых людей. Многие из электронных тонометров показывают пульс, запоминают данные последних измерений и снабжены некоторыми другими функциями, количество и качество которых во многом зависит от цены прибора. Но автоматические и полуавтоматические аппараты дороже механических, менее точны и могут прослужить несколько меньше. К тому же, при некоторых заболеваниях АД очень сложно измерить электронным тонометром, например, при мерцательной аритмии.

Приобретая тонометр, обязательно надо обратить внимание на наличие инструкции на русском языке, паспорта прибора, гарантийного талона и отсутствие видимых дефектов. А при покупке электронного аппарата – еще и на страну-производитель. Лучшими традиционно считаются японские и немецкие приборы.

Если выбор пал на механический тонометр – стоит помнить, что к нему нужен фонендоскоп. Он часто не входит в комплект.

Приборы для измерения давления лучше всего покупать в аптеке или специализированном магазине. Если аппарат приобретается с рук, точность измерения и срок его службы гарантировать невозможно.

Ширина манжеты в среднем должна составлять 13–17 см, для детей – чуть меньше, для полных людей – чуть больше.

Перед использованием тонометр следует проверить и, при необходимости, настроить. Проще и правильнее это сделать с помощью врача.

Как измерить АД механическим тонометром?

Самостоятельно измерить давление механическим тонометром под силу не всем, поэтому желательна помощь другого человека.

Помимо тонометра, для измерения понадобится фонендоскоп.

Фонендоскоп — прибор для выслушивания звуков, сопровождающих работу внутренних органов. Он состоит из «головки», которую прикладывают к телу, трубок, которые проводят звук, и наконечников, которые вставляют в уши.

Порядок измерения:

1. На плечо, на 2 см выше локтевого сгиба, накладывается манжета.
2. Определяется пульс на лучевой артерии у запястья.
3. В манжету быстро нагнетается воздух. После исчезновения пульса, манжета докачивается еще на 30–40 мм рт. ст.
4. По нижнему краю манжеты в локтевой сгиб, немного внутрь от центра локтевой ямки, ставится головка фонендоскопа.
5. Воздух из манжеты медленно выпускается – со скоростью 2-3 мм рт. ст. в 1 с. При этом шкала прибора постоянно находится под контролем. Значение шкалы, при котором появляется первый звук – считают величиной систолического давления, а значение, при котором он исчезает – величиной диастолического.
6. Когда удары пульсовой волны становятся не слышны, воздух из манжеты стремительно выпускают.

Измерение АД электронным тонометром для конкретного аппарата может иметь свои тонкости и подробно описано в инструкции по эксплуатации.