

Рекомендации по измерению артериального давления (АД)[1]

- Минимум за 30 мин. до измерения **АД НЕ СЛЕДУЕТ КУРИТЬ И УПОТРЕБЛЯТЬ** кофеинсодержащие напитки
- Перед измерением **АД** необходимо минимум **5 МИН. ОТДЫХА** в положении сидя
- Сидеть во время измерения **АД** нужно **С ПОЛНОЙ ОПОРОЙ СТОП НА ПОЛ**, не перекрещивая и не поджимая ноги, положив руку на стол так, чтобы наложенная на плечо манжета была на уровне сердца
- **СПИНА И РУКА** с манжетой должны быть **РАССЛАБЛЕНЫ**
- Необходимо выполнять **МИНИМУМ 2 ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫХ ИЗМЕРЕНИЯ АД** утром и вечером ежедневно

Что такое гипертоническая болезнь?[1]

ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ — заболевание, основным симптомом которого является повышение артериального давления выше **140/90 мм рт.ст.**, что приводит к поражению мозга, сердца, почек.

Чем опасна гипертоническая болезнь[1]

Только 50% ЛЮДЕЙ с повышенным артериальным давлением знают, что больны, из них систематически лечатся далеко не все. Нелеченная гипертоническая болезнь опасна осложнениями, главные из которых — **ИНСУЛЬТ, ИНФАРКТ МИОКАРДА, СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ, ПОЧЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ**

NIZHPHARM GROUP

Заботимся о здоровье людей
Информация подготовлена при поддержке АО «Нижфарм»
603105, РФ, г. Нижний Новгород, ул. Салганская, 7

1. Кобалава Ж. Д. и соавт. Артериальная гипертензия у взрослых. Клинические рекомендации 2020 // РКЖ. 2020. № 3

POS-10.04.2028-0490
Дата выпуска: апрель 2026

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОБРАТИТЕСЬ К СПЕЦИАЛИСТУ

Рекомендации по измерению АД в домашних условиях



1



Используйте электронный тонометр с манжетой для плеча

2



Измеряйте АД в тихом помещении с комфортной температурой

3



За 30 минут до измерения не курите, не употребляйте кофеинсодержащие продукты и препараты, исключите физическую нагрузку

4



Расслабьтесь и оставайтесь в положении сидя 3–5 минут

5



Не разговаривайте во время и между измерениями АД

6



Сидите, облокотившись на спинку стула

7



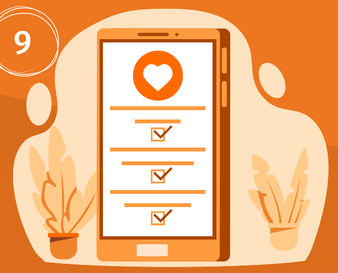
Не скрещивайте ноги, стопы ровно поставьте на пол

8



Положите на стол руку без одежды так, чтобы средняя часть плеча располагалась на уровне сердца

9



Проведите 2 измерения с интервалом в 1 минуту и рассчитайте среднее значение

NIZHPHARM GROUP

Заботимся о здоровье людей
Информация подготовлена при поддержке АО «Нижфарм»
603105, РФ, г. Нижний Новгород, ул. Салганская, 7

АД - артериальное давление.

Адаптировано по Mancia G, et al. J Hypertens. 2023 Dec 1;41(12):1874-2071. doi: 10.1097/HJH.0000000000003480.

POS-10.04.2028-0490
Дата выпуска: апрель 2026

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОБРАТИТЕСЬ К СПЕЦИАЛИСТУ