

наибольшей точностью и информативностью. Но чтобы ими пользоваться, необходимо иметь специальные навыки.

Полностью автоматические приборы имеют внутренний компрессор, поэтому использовать их проще: достаточно надеть манжету, нажать кнопку и получить результат, включающий в себя три показателя: верхнее и нижнее давление, частота сердечных сокращений (пульс). Среди автоматов есть те, которые надеваются не на плечо, а на область лучезапястного сустава. Но такие приборы лучше не использовать, поскольку точность их показаний значительно ниже тех, у которых манжета размещается на плечевой области. Ведь те данные, которые считывает датчик давления, находящийся в аппарате, напрямую связаны с пульсациями артерии под манжетой. Однако эти пульсации на периферии (в зоне лучезапястного сустава) гораздо слабее тех, которые проявляются выше, в области плеча. Кроме того, периферические сосуды с годами склерозируются, и передаточные пульсации в них становятся еще слабее, что снижает точность показателей.

Помимо известных всем аппаратов существуют спортивные браслеты, якобы измеряющие давление. Однако это всего лишь реклама, поскольку приборов, измеряющих давление оптическим методом в полном объеме, пока не существует. Такие браслеты измеряют показатели, которые ассоциируются с давлением, но не само АД. Поэтому доверять этим аксессуарам вряд ли стоит.

Измерять артериальное давление необходимо, начиная с детского возраста и на протяжении всей жизни, ведь распространенность сердечно-сосудистых заболеваний сегодня достигла катастрофических масштабов. А для того, чтобы вовремя их распознавать, необходимо начинать с самой простой и доступной манипуляции — контроля артериального давления.

### Как делать это правильно

Казалось бы, что тут сложного? Надел манжету, нажал на кнопку, подождал несколько секунд и получил готовые цифры на экране аппарата... Но на самом деле, чтобы измерить давление точно, необходимо выполнить целый ряд условий.

Первое: правильно надеть манжету. Современные аппараты имеют индикатор, расположенный на манжете (небольшая полоска, чаще всего – белого или желтого цвета, прикрепленная по краю), который следует разместить на 2-3 см выше локтевого сгиба. Подтянуть манжету необходимо таким образом, чтобы под нее уместился указательный палец. Затягивать слишком сильно не стоит — в таком случае показатели нижнего давления будут неверными.

Второе: сначала необходимо адаптироваться, то есть просто посидеть 5-10 минут в состоянии покоя, чтобы пульс пришел в норму. Не следует измерять давление сразу после пробежки, поднятия тяжестей или нервного напряжения.

Третье: принимать пищу следует не позже чем за час до измерения показателей АД.

Четвертое: измерять давление по правилам надо не раньше чем за два-три часа до последнего сеанса курения или принятия небольших доз алкогольного напитка, энергетика, крепкого кофе или чая – то есть того, что может повлиять на реальные показатели.

Пятое: надо учитывать, что прием препаратов-симпатомиметиков (назальных или глазных капель) влияет не только на локальное место их применения, но и на общее состояние организма. Поэтому сразу после их использования не стоит брать в руки тонометр.

Шестое: измерять давление надо всегда на одной и той же руке, так как на разных руках прибор будет регистрировать различные показатели.

Кстати, измерять АД можно не только в области предплечья, но и на бедре, и в пространстве на уровне коленного сгиба. Для этого существуют специальные бедренные манжеты большего диаметра, но принцип измерения остается тем же самым.

Зачем вообще измеряют давление на ноге? Эта необходимость бывает связана с патологиями крупных сосудов – мешкообразными выростами, утончением стенки, которая компенсирует пульсовую волну, и другими проб-