

лемами. Таким образом по разнице показателей АД, полученных на плече и бедре, можно выявить наличие патологии. Конечно, такие манипуляции обычно проводят в стационаре. В домашних условиях измерять давление на ноге не стоит, поскольку правильно интерпретировать показатели может только медицинский работник. Неверные выводы могут быть связаны с тем, что давление в бедренной артерии на 10 мм ртутного столба больше, чем в плечевой зоне. И при их сравнении необходимо учитывать эту разницу.

Верхнее и нижнее

Давление в сосудистой системе нарастает волнообразно (когда левый желудочек выбрасывает порцию крови (70-90 мл), появляется пульсовая волна), а пик этой волны соответствует систоле – ритмам сокращения сердца. Поэтому пик давления в сосудистой системе, который вызывается пульсовой волной, называется верхним (или систолическим) давлением.

Когда сердце расслабляется – наступает диастола, и тонометр измеряет нижнее (диастолическое) давление. Но поскольку в стенках сосудов есть мышцы, обладающие определенным тонусом, уровень давления при диастоле связан с сопротивлением кровотоку. Ведь кровь, проходя через самые узкие места кровотока, чувствует определенное сопротивление: его уровень и показывает цифра нижнего давления.

Нормальные показатели

Это знают почти все: 120/70 мм рт.ст. Однако данные цифры — лишь усредненные показатели нормы, ведь в разном возрасте и при разном весе они будут меняться. У врачей даже существует специальная формула, позволяющая уточнить эти цифры у конкретного пациента.

Формула верхнего АД: $109 \text{ рт.ст.} + 0,5 \text{ возраста} + 1/10 \text{ веса}$.

Формула нижнего АД: $63 \text{ рт.ст.} + 1/10 \text{ возраста} + 1/15 \text{ веса}$.

Зачем измерять?

Причина первая: контроль показателей с определенным промежутком времени (2 раза в день, неделю, месяц) для общего понимания того, какой средний уровень давления развивает организм.

Причина вторая: откорректировать показатели АД, то есть предоставить сравнительные данные лечащему врачу, чтобы тот назначил необходимую терапию при повышенном давлении – гипертонии. В таком случае лучше воспользоваться холтером — аппаратом, который измеряет давление в течение суток (днем — через каждые полчаса, ночью — через час), записывает показатели в память, чтобы доктор затем мог проанализировать образовавшийся график. Основываясь на этих показателях, врач может определить тип и дозу препарата, необходимого данному пациенту для снижения давления.

Следует отметить, что в течение суток давление меняется даже у абсолютно здорового человека: к примеру, с 2 часов ночи до 5 утра показатели будут иметь самое низкое значение, затем они будут расти в первые 2-4 часа после пробуждения и достигнут максимума ближе к вечеру. А вот у больных с сердечно-сосудистой патологией ночные показатели зачастую превышают дневные. Такое возможно и при неправильном назначении лекарств или при их неграмотном приеме.

Знать пиковые значения своего АД тоже необходимо, чтобы сравнить «зашкаливающие» показатели со стандартными. Чтобы их получить, надо измерить АД сразу после физической нагрузки, например, после того, как вы пришли из магазина с сумками или пережили стрессовое состояние. В таком случае следует зафиксировать максимальное значение давления, на которое способен ваш организм, чтобы понимать, насколько серьезно оно может вырасти и какого типа лекарства должен назначить врач для стабилизации вашей ситуации.