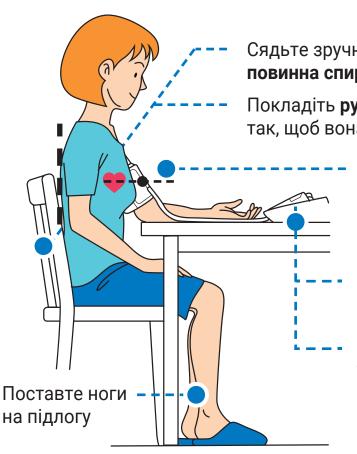
ДУ «ННЦ «Інститут кардіології імені академіка М.Д. Стражеска» НАМН України Освітня програма «Превентивна кардіологія». Рекомендації для пацієнтів.

ЯК ПРАВИЛЬНО ВИМІРЮВАТИ АРТЕРІАЛЬНИЙ ТИСК (АТ) ВДОМА?



Сядьте зручно на стілець. Ваша **спина повинна спиратись** на спинку стільця

Покладіть руку від ліктя до кисті на стіл так, щоб вона знаходилася на рівні серця

Одягніть на верхню частину руки манжету для вимірювання АТ. Нижня частина манжети повинна бути на 2-3 см вище ліктя

Зробіть **не менше 2** послідовних вимірів АТ з інтервалом у **1-2 хвилини**

Запишіть свої результати у **щоденник вимірів АТ** або скористайтесь цифровим щоденником, наприклад, «**My BP control**»*

ДОТРИМУЙТЕСЬ НЕОБХІДНИХ УМОВ ДЛЯ ТОЧНОГО ВИМІРЮВАННЯ АРТЕРІАЛЬНОГО ТИСКУ



Вимірюйте АТ в спокійних та комфортних умовах після 5-ти хвилинного перебування в спокої



Під час вимірювання АТ не рухайтесь та не розмовляйте



Вимірюйте АТ двічі на день (вранці та ввечері): до прийому їжі та ліків



За 30 хвилин до вимірювання АТ: не паліть цигарки, не виконуйте фізичних навантажень, не вживайте кофеїн-вмісних напоїв та алкоголю

* дізнайтесь більше про додаток для смартфона на **www.servier.ua** або **www.strazhesko.org.ua**

Проконсультуйтесь з лікарем щодо стану Вашого здоров'я. Освітній матеріал для пацієнтів та населення підготовлено та адаптовано станом на серпень 2020 року за матеріалами рекомендацій Європейського товариства Артеріальної гіпертензії (ESH / ESC 2018 European Heart Journal (2018) 39, 3021–3104; doi:10.1093/eurheartj/ehy339); Наказу МОЗ від 24 травня 2012 року № 384 «Артеріальна гіпертензія. Оновлена та адаптована клінічна настанова, заснована на доказах»; та ресурсу Американської Асоціації Кардіологів https://www.heart.org/en/news/2020/05/22/how-to-accurately-measure-blood-pressure-at-home

Виданий за партнерства ДУ «ННЦ Інститут кардіології імені М.Д. Стражеска» НАМН України та ТОВ «Серв'є Україна»

