**Самоконтроль артериального давления**

**Артериальное давление (АД)** зависит от возраста, пола, времени суток, физической активности, стресса и других факторов. АД - показатель того, насколько хорошо снабжаются органы и ткани кислородом и питательными веществами. Оно зависит от работы сердца и от эластичности и тонуса кровеносных сосудов. Поэтому давление всегда состоит из двух цифр. Первая - максимальная - показывает, с какой силой кровь давит на стенки сосудов при максимальном сокращении сердца (систолическое давление), вторая - минимальная - в момент покоя (диастолическое давление).

   У детей дошкольного возраста АД в среднем равно 80/50, у подростков - 110/70, и в дальнейшем с возрастом оно незначительно увеличивается. Но в любом случае артериальное давление у взрослых не должно превышать 130/80.

  При повышенном давлении человеку ставится диагноз артериальной гипертонии или гипертензии, а при пониженном – гипотензии или гипотонии. При этом длительно текущая артериальная гипертензия значительно опаснее для здоровья, чем гипотензия. Как показывают результаты исследований, с каждыми +10 мм рт. ст. увеличивается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на 30%.

  У людей с повышенным давлением в 7 раз чаще развиваются нарушения мозгового кровообращения (инсульты), в 4 раза чаще - ишемическая болезнь сердца, в 2 раза чаще поражаются сосуды ног. Длительная текущая или тяжелая (160/100 и выше) артериальная гипертензия при отсутствии лечения на 50% повышает риск внезапной смерти.

  Существует понятие как «рабочее давление», при котором значения могут отличаться от среднего, но организм при этом чувствует себя хорошо. Поэтому старайтесь всегда следить за своими постоянными показателями. Если тонометр показывает 130/80 - это повод проконсультироваться с врачом, а также скорректировать образ жизни, даже если самочувствие прекрасное. Если диагноз гипертонии уже был установлен и человек получает лечение, но давление не снижается, нужно снова идти к врачу и корректировать назначения.

**Как правильно измерять давление?**

Давление следует мерить в положении сидя. Во время измерения нельзя скрещивать ноги: ступни должны находиться на полу; спиной следует опираться на спинку стула; рукам нужен упор.

Манжета тонометра должна быть наложена на расслабленную руку, свободно лежащую на столе (этой рукой нельзя двигать, сжимать «грушу» или насадку-манометр). Область локтевого сгиба должна находиться на уровне сердца.

Перед проведением замеров следует успокоиться и не выполнять никаких движений хотя бы на протяжении 5 минут.

Нельзя измерять АД через одежду, кроме того, она не должна сдавливать плечо, иначе систолическое АД окажется завышенным на 5–50 мм рт. ст. Манжета должна плотно прилегать к плечу, нижний её край должен быть на 2 см выше локтевого сгиба. Воздух в манжету нужно нагнетать на 30 мм рт.ст. выше исчезновения пульса на лучевой артерии в локтевой ямке. Стетоскоп должен быть установлен в локтевой ямке. Воздух из манжеты следует спускать медленно.

Момент появления первых звуков будет соответствовать систолическому, момент исчезновения последних звуков - диастолическому давлению.

Людям с повышенным артериальным давлением следует выполнять контроль давления 2 раза в день (утром и вечером), причем замеры лучше производить по 2 раза с разницей в 3–5 минут. Если полученные результаты будут отличаться более чем на 20 мм рт. ст., нужно выполнить еще одно измерение и вычислить средний показатель, используя два последних значения.

Повторные измерения следует проводить в тех же самых условиях. Пожилые люди, пациенты с сахарным диабетом или принимающие снижающие давление лекарственные препараты из группы периферических вазодилататоров должны измерять давление в лежачем и сидячем положении, чтобы выявить его возможные резкие колебания при смене положения тела.