

Тонومتر — прибор, который должен быть в любой аптечке. Даже если вам чуть за 30 лет.

Кто должен обязательно регулярно контролировать артериальное давление?

- Работники, которые трудятся в ночные смены.
- Курильщики
- Трудоголики
- Беременные
- Все, у кого поставлен диагноз «гипертония»
- Лица старше 40 лет
- Пациенты с заболеваниями сердца, почек и сахарным диабетом.

Почему важно контролировать давление молодым?

Это нужно для раннего выявления гипертонии. Важно обнаружить высокое давление на ранней стадии, чтобы предотвратить возможные осложнения, и риск инфаркта или инсульта. Также высокое давление может стать причиной атеросклероза сосудов, сахарного диабета, почечной недостаточности.

Как правильно измерять давление?

Измерять показатели стоит не менее двух раз в день: один раз утром, через 10–15 минут после пробуждения, натошак, второй раз — перед сном. Сядьте, руку необходимо освободить от одежды и расположить ее на уровне сердца. Важно, чтобы рукав не давил на руку и не пережимал артерию. Обе ступни должны стоять на полу.

Манжету тонометра рекомендовано разместить на 3 сантиметра выше сгиба локтя. Манжету накладывают плотно, при этом не пережимая руку. Посидите спокойно 2-3 минуты. Включите тонометр и проведите измерение.

Если вы обнаружили у себя давление выше уровня 140 на 90, вам обязательно необходимо обратиться к врачу.

Измерить давление и пройти обследование можно во время диспансеризации. Какие обследования еще входят в диспансеризацию по ссылке:

<https://profilaktica.ru/for-population/dispenserizaciya/dispenserizatsiya-2024/>