**Как правильно измерять артериальное давление.**

Измерение артериального давления должно проводиться в спокойном состоянии после 5-минутного отдыха.
В течение 30 мин до измерения артериального давления Вы не должны курить или употреблять содержащие кофеин напитки (например, чай, кока-колу, кофе).

Во время измерения Вам следует удобно неподвижно сидеть, прислонившись к спинке стула, не скрещивая ноги, положив руку на стол, и не разговаривать.
Манжета должна охватывать не менее 80% окружности плеча и покрывать 2/3 его длины. Использование слишком узкой или короткой манжеты ведёт к завышению показателей АД, слишком широкой — к их занижению. Стандартная манжета (ширина 12–13 см и длина 35 см) используется у лиц с нормальными или худыми руками. У лиц с мускулистыми или полными руками нужно применять манжету длиной 42 см.
Манжету размещают посередине плеча на уровне сердца так, чтобы её нижний край находился на 2–2,5 см выше локтевой ямки и между манжетой и поверхностью плеча проходил палец.
Измерение артериального давления следует проводить ежедневно два раза в день: утром (вскоре после пробуждения, до завтрака и приёма препаратов, между 6.00 и 10.00) и вечером, перед тем как ложиться спать (между 18.00 и 22.00). В каждом случае измерение следует выполнять три раза с интервалом в 1–2 минуты.
Далее нужно рассчитать средние значения всех измерений за неделю, исключив данные первого дня.
При длительном лечении АД в домашних условиях можно измерять реже, например, 1 день в неделю утром и вечером. В каждом случае измерение следует выполнять 2 раза с интервалом в 1 минуту.
Не следует измерять АД, когда Вы находитесь в стрессовом состоянии, так как полученные данные могут просто дезориентировать Вас.
Не следует на основании данных измерений нарушать предписанный врачом режим лечения (увеличивать дозу или пропускать приём препаратов).