Самоконтроль артериального давления

Сахарный диабет 2 типа часто сочетается с повышением артериального давления, что приводит к развитию сердечно-сосудистых заболеваний и развитию поражения почек.

Самоконтроль артериального давления позволит:
• оценить эффективность назначенной терапии, • произвести своевременную коррекцию терапии, • оценить эффективность проведенных изменений терапии.

Целевые показатели лечения артериальной гипертензии при сахарном диабете 2 типа:

Показатель	Целевые значения, мм рт.ст
Систолическое АД	120 - 130
Диастолическое АД	70 - 80

Производите измерение артериального давления сидя, проведя в состоянии покоя как минимум 10 минут. Рука должна быть согнута в локте и лежать горизонтально.

Несколько практических советов:

- Приобретите тонометр: он может быть механический и электронный (полу- и автоматический). Если вы планируете измерять себе давление самостоятельно, то удобнее пользоваться электронным тонометром.
- Выберите «худшую» руку. Уровень артериального давления может отличаться на правой и левой руках на 10-15 мм рт.ст. Измерьте артериальное давление на обеих руках,а в дальнейшем производите измерения на руке, на которой были получены более высокие цифры артериального давления.
- Манжетку необходимо накладывать не туго, чтобы между ней и рукой оставалосьпространство для 1 пальца. Существуют манжетки 2-х диаметров — для пациентовсо средней и большой окружностью руки. Производите накачивание воздухав манжетку рукой, противоположной той, на которую наложена манжетка.
- Не забывайте регулярно калибровать тонометр в сервисной мастерской (это следует делать минимум 1 раз в год), а также менять в электронном тонометре батарейки.
- Измерение артериального давления следует ежедневно в разное время, и записывать результаты в Дневник самоконтроля. Там же должны быть данные о препаратах, которые вы получаете для контроля артериального давления.

Дневник ежедневного измерения артериального давления				
Дата	**Время суток**	**Артериальное давление**	**Частота сердечных сокращений**	**Жалобы, причины повышения давления**
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			

ИЗМЕРЕНИЕ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ (АД)

Условия измерения

- Перед измерением АД необходимо **отдохнуть** не менее **5 минут**
- Минимум за 30 минут до измерения АД следует воздержаться от курения, употребления кофеина (кофе, кола, чай)

- Измерять АД желательно сидя в удобной позе, ноги не скрещены, рука удобно лежит на столе
- Во время измерения АД не следует разговаривать
- Манжета должна плотно охватывать плечо. Нижний край манжеты должен находиться выше локтевого сгиба на 2 см. Отходящая от манжеты измерительная трубка должна находиться посередине локтевого сгиба
- Желательно измерить АД на обеих руках и взять среднее значение АД

! Несоблюдение этих условий может привести к завышению АД

НОРМА АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ до 130/80 мм.рт.ст.