

Порядок измерения артериального давления:

1. **Устройтесь поудобнее.** За две минуты до измерения артериального давления сядьте в удобное положение, поставив обе ступни на пол.
2. **Поместите руку в правильное положение.** Положите руку на стол ладонью вверх так, чтобы манжета тонометра находилась примерно на уровне сердца.
3. **Запишите значения артериального давления.** Используйте журнал регистрации показаний артериального давления, находящийся внизу этой страницы. Приносите этот журнал с собой на каждый прием к врачу.

Исходное показание

—

mm Hg

Целевое значение

—

mm Hg

Дата:

Уровни артериального давления

Категория	Артериальное давление на работе		Артериальное давление дома
	Систолическое давление	Диастолическое давление	
Нормальное артериальное давление	< 120	< 80	< 120/80
Пониженное артериальное давление	120–129	< 80	120–129/< 80
Гипертония 1 степени	130–139	80–89	130–139/80–89
Гипертония 2 степени	≥ 140	≥ 90	≥ 135 и/или ≥ 85

Для заметок:

Мой индивидуальный план контроля артериального давления

Цель	Действие	Сроки