

ВИМІРЮВАННЯ АРТЕРІАЛЬНОГО ТИСКУ (АТ) В ДОМАШНІХ УМОВАХ АВТОМАТИЧНИМ ТОНОМЕТРОМ



Проведіть вимірювання з інтервалом в 1 хв,
використовуйте середнє значення

за 30 хв до вимірювання



за 5 хв



під час вимірювання



Фінансується в рамках
гуманітарної допомоги
Європейського Союзу



International
Medical Corps
Міжнародний Медичний Корпус



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я



ЦЕНТРИ
КОНТРОЛЮ ТА
ПРОФІЛАКТИКИ
ХВОРОБ

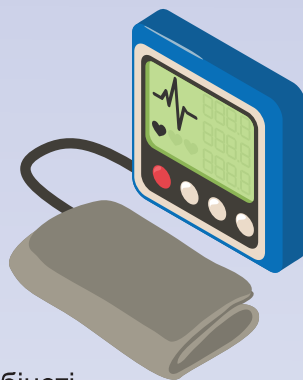


ЦЕНТР
ЗНАЇНЬ
Діємо для здоров'я
України сьогодні і завтра

Фінансується Європейським Союзом. Проте висловлені погляди та думки належать лише автору(ам)
і не обов'язково відображають погляди Європейського Союзу чи Європейської Комісії.
Ні Європейський Союз, ні грантодавець не можуть нести за них відповідальність.

Вимірювання АТ в домашніх умовах необхідне для:

- тих, в кого вже діагностовано артеріальну гіпертензію (АГ)
- людей з факторами ризику (спадковість, вживання тютюну та алкоголю, малорухливий спосіб життя та ін.) - за рекомендацією лікаря
- вагітних жінок, які страждають на АГ
- людей, які мають високі показники АТ лише в кабінеті медичного працівника («гіпертензія білого халата»)



Вимірювати АТ потрібно двічі на день:

- **зранку:** перед прийомом ліків та їжі
- **ввечері:** перед сном, купанням або прийомом ліків

Ведіть щоденник вимірювань АТ

Регулярний запис вимірювань АТ допоможе оцінити ефективність лікування, скоригувати його за потреби та контролювати рівень АТ.



Категорії АТ	САТ, мм рт. ст.		ДАТ, мм рт. ст.
Оптимальний	< 120	i	< 80
Нормальний	120–129	i/або	80–84
Високий нормальний	130–139	i/або	85–89
АГ 1 ступеня	140–159	i/або	90–99
АГ 2 ступеня	160–179	i/або	100–109
АГ 3 ступеня	≥ 180	i/або	≥ 110
Ізольована систолічна АГ	≥ 140	i	< 90