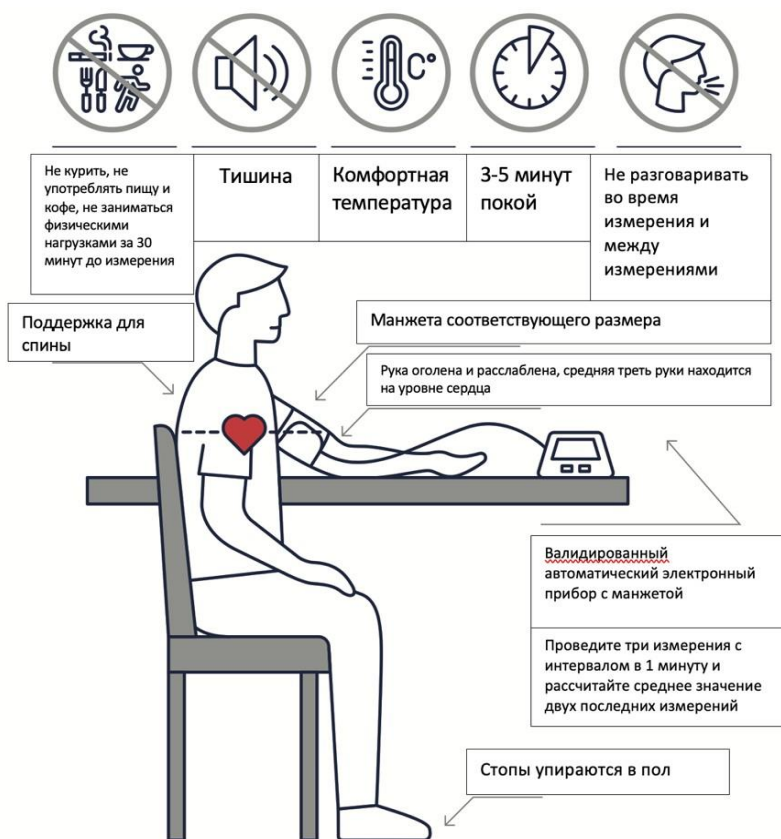


Офисное измерение артериального давления

Прибор

- Используйте валидированный автоматический электронный прибор с плечевой манжетой
- Отдайте предпочтение прибору, который автоматически производит три измерения
- В отсутствие валидированного автоматического тонометра используйте ручной электронный аускультативный (с дисплеем LCD или LED), цифровой с обратным отсчетом или anerоидный тонометр хорошего качества. Выпускайте воздух со скоростью 2-3 мм.рт.ст в секунду.
Ориентируйтесь на 1 и 5 тон Короткова для определения систолического и диастолического АД.
- Важно проводить ежегодное техобслуживание прибора



Манжета

- Выберите манжету, соответствующую обхвату плеча обследуемого
- Автоматический электронный тонометр: выберите размер манжеты, следуя инструкции к прибору. Каждый электронный тонометр имеет свою манжету, которую нельзя использовать с другими приборами.
- Ручные аускультативные тонометры: используйте манжету с длиной камеры, составляющей 75-100% от обхвата руки обследуемого и шириной в 37-59%

Измерения

- Обычно рекомендуется провести 2-3 посещения врача с интервалами в 1-4 недель
- На первом приеме следует измерить давление на обеих руках
- Следует измерить АД в положении стоя у пациентов, получающих лечение по поводу гипертонии с подозрением на постуральную гипотонию

Интерпретация результатов

Офисное АД (мм.рт.ст)	Диагноз	Меры
Нормальное-оптимальное АД (<130/85)	Нормотензия	Повторить измерение через 1 год (6 месяцев при наличии других факторов риска)
Высокое нормальное АД (130-139/85-89)	Возможна маскированная гипертония	Провести домашнее и/или суточное мониторирование АД. В противном случае подтверждение диагноза путем повторных посещений врача
Гипертония 1 степени (140-159/90-99)	Возможна гипертония белого халата	
Гипертония 2-3 степеней ($\geq 160/100$)	Высока вероятность устойчивой гипертонии	Подтвердить диагноз в течение нескольких дней или недель*. В идеале провести домашнее или амбулаторное мониторирование АД

* Начать лечение незамедлительно при очень высоких показателях АД ($\geq 180/110$ мм.рт.ст), при признаках поражения органов мишеней а также при имеющихся сердечно-сосудистых заболеваниях)

24 часовое амбулаторное (суточное) мониторирование АД (СМАД)

Прибор:

- Используйте валидированный автоматический электронный тонометр с плечевой манжетой
- Выберите размер манжеты согласно инструкции тонометра
- Каждый прибор имеет свою манжету, которую нельзя использовать с другими приборами
- Важно проводить ежегодное техобслуживание прибора

Процедура проведения

- Проводить СМАД рекомендуется в обычный рабочий день
- 10-15 минут занимает установка и подключение прибора
- Частота измерений каждые 20-30 минут в дневное и ночное время
- Манжета надевается на оголенную недоминантную руку
- Выберите размер манжеты соответственно инструкции к прибору
- Проведите пробное измерение
- Снимите прибор по прошествии 24 часов

Инструктаж пациента:

- Объясните пациенту принцип работы прибора и процедуру проведения СМАД
- Следует выполнять повседневную активность и при каждом последующем замере следует замирать на месте с расслаблением руки на которой производится измерение
- Объясните пациенту, что не следует садиться за руль. Если это невозможно, то при последующем измерении следует постараться прекратить вождение либо пропустить измерение
- Во время проведения СМАД не следует принимать душ или ванну
- Выдать пациенту специальный дневник для указания времени сна, приема лекарств и любых симптомов или проблем возникших во время проведения СМАД
- Сделайте отметку на уровне плечевой артерии пациента, чтобы в случае ослабления манжеты пациент мог самостоятельно ее вернуть в правильное положение
- Объясните пациенту как выключить прибор в случае его неисправности

Расшифровка записи:

- Определяйте время бодрствования и сна по данным дневника пациента
- Следует повторить СМАД при наличии всего <20 пригодных дневных измерений и <7 измерений во время сна

Интерпретация

Пороговые значения СМАД для диагностики артериальной гипертензии		
Среднее суточное значение	$\geq 130/80$ мм.рт.ст	Основной критерий
Среднее дневное значение (во время бодрствования)	$\geq 135/85$ мм.рт.ст	Дневная гипертензия (daytime hypertension) ¹
Среднее ночное значение (во время бодрствования)	$\geq 120/70$ мм.рт.ст	Ночная гипертензия (night-time hypertension) ¹
Снижение АД во время ночного сна в сравнении со значениями АД в состоянии бодрствования (систолическое и/или диастолическое)		
Снижение АД во время ночного сна	$\geq 10\%$	Диппер ^{1, #}
	$\leq 10\%$	Нон диппер ^{1, #}

1. Применимо при условии измерения дневного/ночного АД согласно времени сна пациента
2. Диагноз должен быть подтвержден повторным СМАД

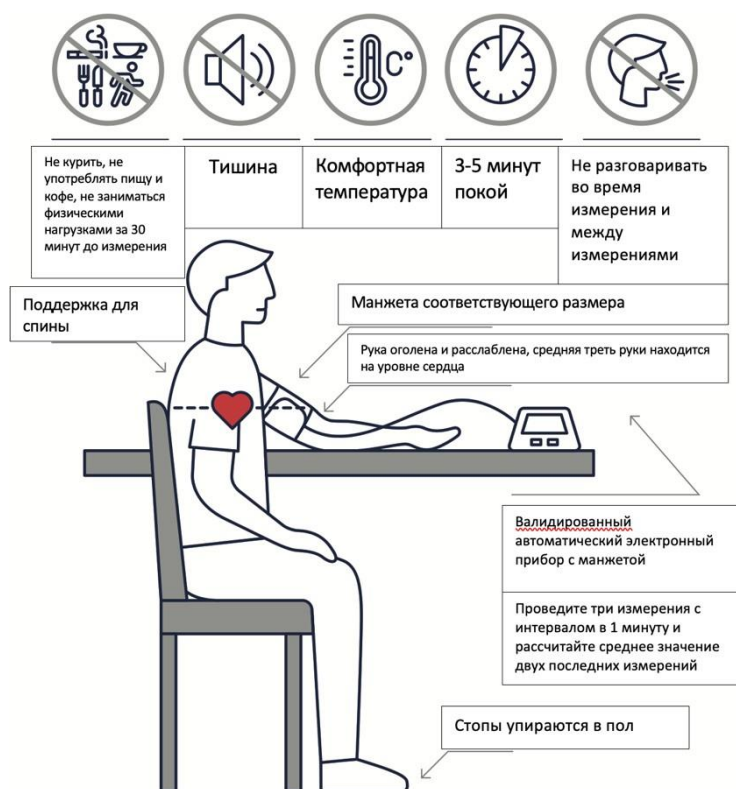
Домашнее измерение артериального давления (ДМАД)

Прибор:

- Используйте валидированный автоматический электронный тонометр с плечевой манжетой
- Выберите размер манжеты следуя инструкции прибора. Каждый прибор имеет свои манжеты, которые нельзя использовать с другими приборами
- Предпочтение следует отдавать приборам с автоматическим запоминанием и расчетом средних показателей измерений а также приборам, совместимым с мобильными телефонами и компьютерами или с доступом в интернет для передачи данных
- Не рекомендуются к использованию ручные аускультативные тонометры, автоматические приборы на запястья, приборы с пальцевыми манжетами, портативные приборы напульсники и приборы без манжеты

Режим проведения ДМАД

- Для диагностики и перед каждым приемом врача
- Измерения проводить за 7 дней до приема (как минимум за 3 дня)
- Измерения проводить в утреннее и вечернее время
- Измерять АД перед приемом лекарств и перед приемом пищи
- Каждый раз измерять давление два раза с интервалом между измерениями в 1 минуту



Для долгосрочного наблюдения гипертензии на фоне гипотензивной терапии

- Измеряйте по два показателя АД один- два раза в неделю (чаще всего) или в месяц (минимальная частота)

Инструктаж пациента:

- Следует использовать проверенный тонометр
- Расскажите об оптимальных условиях измерения АД
- Укажите пациенту частоту проведения измерений перед приемом врача или между приемами

- Интерпретация измерений. Проинформируйте пациента по вопросам нормальной вариабельности артериального давления
- Расскажите какие меры следует принимать при чрезмерном повышении или снижении артериального давления

Интерпретация

- Предпочтение следует отдавать данным измерений с автоматических приборов, сохраненным на память прибора (или мобильный телефон). В иных случаях подойдет запись в специальном в журнале измерений
- Оцените данные измерений за период 7 дней (как минимум 3 дней с 12 измерениями)
- Не берите в учет данные измерений первого дня, рассчитайте средние показатели измерений в остальные дни
- Средний уровень АД $\geq 135/85$ мм.рт.ст является показателем гипертензии. Показатели отдельных измерений имеют низкую диагностическую точность