



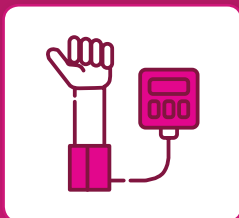
# 7 ПРОСТЫХ СОВЕТОВ для ТОЧНОГО ИЗМЕРЕНИЯ АД

Часто артериальная гипертензия протекает бессимптомно. Человек может чувствовать себя хорошо, а в это время высокое артериальное давление влияет на его сосуды. Именно поэтому нужно регулярно и правильно измерять давление. Измерение АД — это простая и стандартная процедура, однако и здесь есть свои тонкости и «подводные камни». Следуя советам по измерению АД, вы сможете доверять цифрам тонометра.



## НЕ РАЗГОВАРИВАТЬ

Активный диалог может добавить до 10 мм рт. ст.



## НАДЕТЬ МАНЖЕТУ НА ГОЛУЮ РУКУ

Одежда может добавить 5–50 мм рт. ст.



## НЕ СКРЕЩИВАТЬ НОГИ

Скрещенные ноги могут добавить 2–8 мм рт. ст.



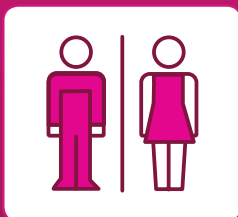
## ЗАФИКСИРОВАТЬ РУКУ НА УРОВНЕ СЕРДЦА

Незафиксированная рука может добавить до 10 мм рт. ст.



## ОБЕСПЕЧИТЬ ОПОРУ для СПИНЫ И СТОП

Отсутствие опоры может добавить до 6 мм рт. ст.



## ОПОРОЖНИТЬ МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ

Полный мочевой может добавить до 10 мм рт. ст.



## МАНЖЕТА ПРАВИЛЬНОГО РАЗМЕРА

Маленькая манжета может добавить 2–10 мм рт. ст.

## ДНЕВНИК ИЗМЕРЕНИЯ АД И ПУЛЬСА

[illegible]

**Чтобы узнать  
о бонусах:**



 OKDC-ROSTOV

**Мобильная запись  
через Телеграм  
«Хочу к врачу ОКДЦ»:**



г. Ростов-на-Дону, улица Пушкинская, 127  
Телефон единой диспетчерской службы **227-0000**  
**Записаться на прием к специалистам в системе  
платных услуг можно на нашем сайте: ОКДЦ.РФ**