**Что показывают цифры на тонометре?**

Многие люди знают, какие цифры при измерении артериального давления являются медицинской нормой. Но не все понимают, что именно обозначает тот или иной показатель. С необходимостью контролировать АД сталкиваются не только гипертоники. Напряженный ритм жизни и частые стрессы приводят к скачкам АД даже у здоровых людей. Поэтому регулярный мониторинг помогает контролировать состояние здоровья и вовремя реагировать на возможные нарушения.



### Что такое артериальное давление?

Кровеносные сосуды в человеческом организме представлены в основном венами и артериями. Кровь, циркулирующая в просветах сосудов, оказывает постоянный напор на их стенки. Его сила зависит от эластичности сосудистых стенок и насосной функции миокарда. Кровяное давление также называется артериальным и бывает нескольких видов: внутрисердечное, венозное и капиллярное. Последние два вида практически не зависят от сердечного цикла. За счет кровяного давления кислород и питательные вещества доносятся кровью до внутренних органов.

Чем ближе к сердцу находится артерия, тем выше будет кровяное давление в ней. При измерении определяются средние показатели, поэтому замер обычно проводят на плечевой артерии, которая достаточно удалена от сердца, чтобы считать снятые с нее данные усредненными. При необходимости артериальное давление измеряется на запястье, а для определения сосудистых нарушений — на ногах.

### Виды артериального давления

Есть два показателя АД — систолическое (верхний показатель) и диастолическое (нижний показатель). Первое показывает максимальный напор крови в момент сокращения сердечной мышцы, второе фиксирует минимальное значение во время ее расслабления. Стадия увеличения АД называется систолой, а стадия снижения — диастолой. Верхнее давление часто называют «сердечным», так как оно зависит от числа сердечных сокращений в единицу времени и показывает сопротивление стенок сосудов. Нижнее давление называют «почечным», и оно отражает сопротивление кровеносных сосудов.

Вернуться к оглавлению

### Что означают цифры на тонометре?

Аппарат для измерения давления называется тонометром. Он бывает двух видов — механический и электронный. Последний, в свою очередь, бывает автоматическим и полуавтоматическим. Механический аппарат использует звуковой (аускультативный) метод: нагнетание воздуха происходит вручную, а частота пульса прослушивается при помощи стетоскопа. Этот метод требует определенных навыков. Использование электронного тонометра делает процесс измерения очень простым, поэтому именно эти аппараты рекомендуются специалистами для использования в домашних условиях. В полуавтоматическом аппарате накачивание воздуха производится как в механическом тонометре, а в автоматическом — программно. В обоих аппаратах показания давления автоматически отображаются на электронном дисплее.



Современные тонометры показывают не только АД, но и пульс, уровень заряда ….

АД измеряют в миллиметрах ртутного столба и обозначают двумя цифрами через правую наклонную черту: 120/80 мм рт. ст., где первая цифра — систолический показатель (sys), а вторая — диастолический (dia). Третье число на тонометре показывает частоту пульса. Измерение пульса позволяет узнать о возможных нарушениях в сердечно-сосудистой системе. У здорового взрослого человека сердце бьется с частотой 60—80 уд/мин. Показатели тонометра могут быть недостоверными при несоблюдении правил проведения манипуляции. Измерять АД нужно в спокойном сидячем положении, рука должна быть расслаблена, а манжета находиться не ниже уровня сердечной клетки.

### Расшифровка показателей давления на тонометре

Чтобы правильно расшифровать показания измерений, сначала нужно понять, что такое общепринятая и индивидуальная норма. Существуют усредненные нормы, но лучше всего ориентироваться не на них, а на свое «рабочее» давление. Определить его поможет мониторирование цифр, которые показывают давление на протяжении нескольких дней два раза в день — через час после утреннего пробуждения и вечером.

#### Нормальные показатели

Понятие нормы при измерении АД относительное, так как на результат влияют многие факторы: время, когда производится измерение; психологическое состояния человека; прием медикаментов или стимулирующих препаратов; физическая нагрузка и другое. Однако, во время проведенных медицинских исследований были определены оптимальные нормативы. Они зависят от пола, возраста и генетической предрасположенности. Усредненные показатели давления в зависимости от пола и возраста указаны в таблице:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Возраст, лет** | **Систолическое,****мм рт. ст.** | **Диастолическое,****мм рт. ст.** |
| **Мужчины** | **Женщины** | **Мужчины** | **Женщины** |
| **17—20** | **123** | **116** | **76** | **72** |
| **20—30** | **126** | **120** | **79** | **75** |
| **30—40** | **129** | **127** | **81** | **80** |
| **40—50** | **135** | **135** | **83** | **84** |
| **50—60** | **135** | **135** | **85** | **85** |
| **старше****60-ти** | **135** | **135** | **89** | **89** |

Незначительное понижение или повышение показателей АД, которое показано в таблице, тоже считается нормой:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Нормальное пониженное** | **Нормальное** | **Нормальное повышенное** |
| 100—110/60—70 | 120—130/70—85 | 130—139/85—89 |

**Не стоит забывать, что с возрастом у человека АД физиологически становится выше. Поэтому для людей старше 70-ти лет нормальными на тонометре будут считаться показатели 140/90 мм рт. ст.**

### Меры профилактики

Что бы разрыв между показателями давления оставалась в норме, нужно придерживаться следующих правил:



**1 -**Стараться не допускать сильного переутомления как физического, так и эмоционального.

**2 -**Забыть о вредных привычках (курение, частое распитие алкоголя) и заниматься спортом.

**3 -**Чаще выбираться на свежий воздух.

**4 -**Отводить достаточное время для сна. Причем сон должен быть ровный и спокойный.

**5 -**Сократить количество потребления кофе и крепкого чая (они содержат кофеин, который негативно влияет на работу системы крови).

**6 -**Взять за привычку периодически принимать контрастный душ. Он оказывает тренирующее воздействие на сердечнососудистую систему и нормализует кровообращение.

Соблюдая данные рекомендации, самочувствие станет лучше, нормализуется не только большая разница между верхним и нижним давлением, но и сократится риск сердечных заболеваний. Меряя давление, всегда обращайте внимание на соотношение его составляющих.