MX3 Plus

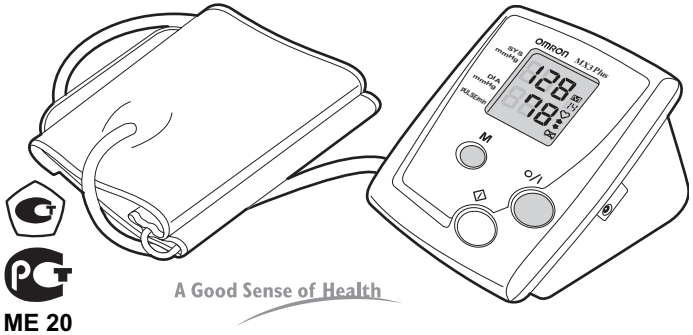
OMRON

ВСЕМИРНАЯ ЛИГА ГИПЕРТОНИИ РЕКОМЕНДУЕТ
РЕГУЛЯРНО ИЗМЕРЯТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Измеритель артериального давления и частоты пульса автоматический

Модель ***OMRON MX3 Plus (HEM-742-E)***



ME 20

ПРИМЕЧАНИЯ:

- Пожалуйста, внимательно прочитайте это Руководство прежде чем начать эксплуатацию измерителя артериального давления, чтобы правильно использовать все его возможности.
- Внимательно прочитав это Руководство, обязательно сохраните его.
- Чтобы получить конкретную информацию о Вашем артериальном давлении, ОБРАТИТЕСЬ К ВАШЕМУ ВРАЧУ.

При покупке требуйте правильного заполнения гарантийного талона, находящегося в середине настоящего Руководства по эксплуатации!

Благодарим Вас за покупку!

Содержание

Введение 3
Как правильно измерить артериальное давление 3
Описание прибора 5
Подготовка к измерению 6
Выполнение измерений 8
Работа с памятью прибора 11
Уход и техническое обслуживание 12
Ошибки: причины и способы устранения 13
Технические характеристики 14
Поверка 15
Коротко об артериальном давлении 17
Адреса региональных торговых представительств 23
и центров технического обслуживания OMRON в России
Гарантийный талон . . . . . между 16 и 17

Уважаемые покупатели!

Благодарим Вас за покупку продукции фирмы OMRON. Вы сделали правильный выбор. Приобретая измеритель артериального давления OMRON MX3 Plus, Вы получаете высококачественный современный прибор. В процессе его разработки особое внимание было уделено надежности, удобству и простоте использования. **Перед тем как воспользоваться прибором впервые, пожалуйста, внимательно прочтите это Руководство**. Если у Вас возникнут какие-либо вопросы относительно использования прибора, пожалуйста, обратитесь к представителю OMRON по адресу, указанному в конце этого Руководства. Мы будем рады Вам помочь.

Желаем Вам здоровья.
Искренне Ваши,

OMRON HEALTHCARE

Компания OMRON ведет свою историю с 1933 года. Сегодня она входит в десятку крупнейших японских фирм и насчитывает около 100 подразделений по всему миру.

OMRON — официальный спонсор Всемирной Лиги Гипертонии, мировой лидер по производству приборов для измерения артериального давления (тонометров).

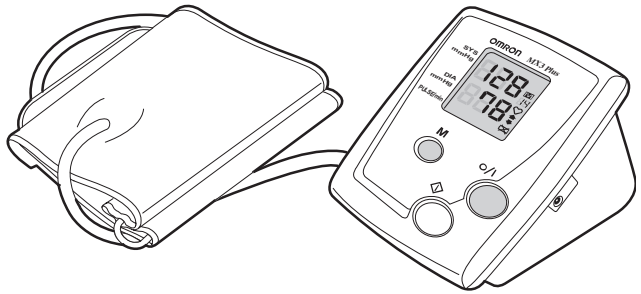
Медицинские приборы OMRON:
— **тонометры** для домашнего контроля артериального давления;
— **ингаляторы** для лечения заболеваний органов дыхания;
— **медицинские массажеры**;
— **электронные медицинские термометры**;
— **определители жировых отложений**;
— **шагомеры**
заслужили самые добрые отзывы как за рубежом, так и в России (в том числе у врачей Медицинской Академии им. И.М. Сеченова, Детской клинической больницы № 13 им. Н.Ф. Филатова, Центрального Военного Туберкулезного госпиталя).

Будьте здоровы вместе с OMRON!

Введение

Прибор OMRON MX3 Plus быстро и просто измерит Ваше артериальное давление и частоту пульса без использования стетоскопа и груши для нагнетания воздуха. Измеренные значения хранятся в памяти прибора.

В комплект прибора входит манжета стандартного размера для руки с окружностью 22–32 см. Дополнительно можно приобрести манжету для руки с окружностью 32–42 см.



Как правильно измерить артериальное давление

Общие рекомендации

- Не рекомендуется использовать данный прибор для измерения частоты пульса при наличии у пользователя электрокардиостимулятора.
- В случаях использования данного прибора при беременности, аритмии и атеросклерозе консультируйтесь у лечащего врача, т.к. перечисленные факторы могут влиять на получаемые результаты.

- Перед измерениями и во время измерений следует находиться в спокойном, расслабленном состоянии.
- Перед измерениями избегайте еды, питья (употребления алкоголя), курения, физических упражнений, принятия водных процедур.
- Никогда не изменяйте по своему усмотрению дозировки лекарств, прописанных врачом.
- Храните прибор в сухом, защищенном от проникновения пыли и повышенной влажности месте при температуре от –20°C до +60°C.
- Если Вы не собираетесь пользоваться прибором в течение 3 месяцев или более, извлеките из прибора элементы питания.

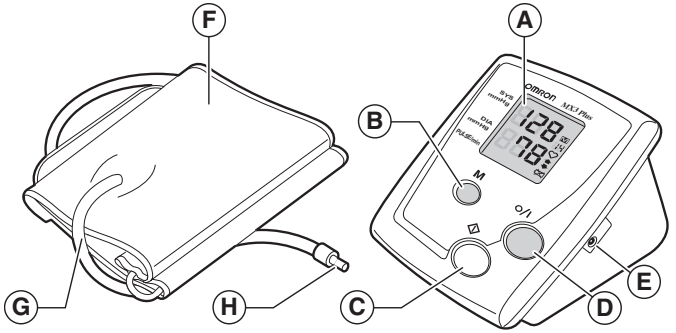
Рекомендации по пользованию прибором

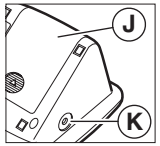
- Измеряйте Ваше артериальное давление по меньшей мере дважды в день (перед завтраком и вечером после работы).
- Измеряйте давление всегда на одной и той же руке.
- Не измеряйте давление, находясь в движущемся транспорте.
- Прежде, чем начать измерение, оберните манжету вокруг Вашей руки.

Меры предосторожности

- Пользуйтесь прибором при температуре окружающей среды от +10°C до +40°C.
- Исключайте воздействия на прибор значительных вибраций, ударов, магнитных полей, электрических помех.
- Во время измерений не находитесь под действием прямых солнечных лучей.
- Во время измерений мобильный телефон не должен находиться ближе 5 м от прибора.
- Не надевайте манжету на какие-либо посторонние предметы, кроме руки.
- Не сворачивайте манжету и воздушную трубку в тугой валик и не перегибайте их.
- Не роняйте прибор.

Описание прибора



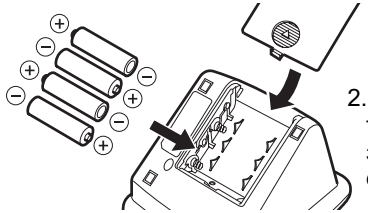


A — дисплей
B — кнопка «память»
C — кнопка «старт»
D — кнопка «вкл/выкл питания»
E — разъем для подключения сетевого адаптера
F — манжета
G — воздушная трубка
H — воздушный штекер
J — батарейный отсек
K — гнездо для присоединения воздушного штекера

Подготовка к измерению

Установка элементов питания

1. Сдвиньте крышку батарейного отсека

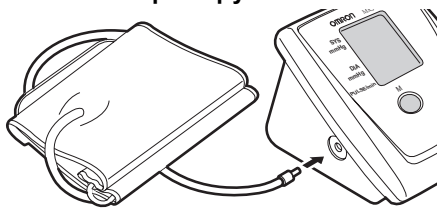


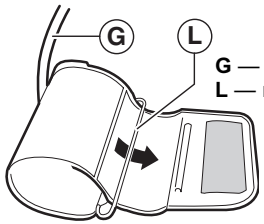
2. Установите элементы питания в соответствии с обозначениями в батарейном отсеке и закройте крышку

Внимание: Используйте одинаковые алкалиновые элементы питания типа AALR6, 1,5 В.

Подсоединение манжеты к прибору

1. Вставьте штекер воздушный трубки в гнездо





G — воздушная трубка
L — металлическая скоба

2. Пропустите конец манжеты через скобу L

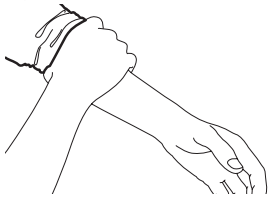
Внимание: Воздушная трубка должна находиться снаружи!

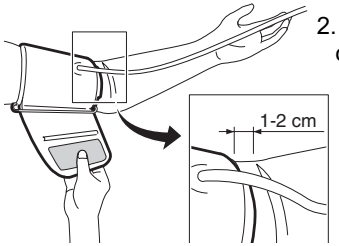
Наложение манжеты

Внимание: Не нагнетайте воздух в манжету (кнопкой «старт»), пока она не обернута вокруг руки!

1. Обнажите Вашу руку.

Внимание: При закатывании рукава следите за тем, чтобы он не сдавливал руку и не нарушал кровообращение!

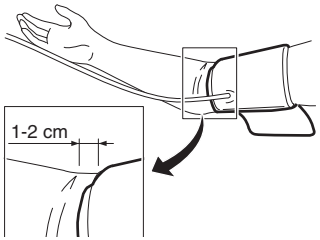


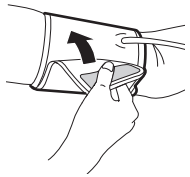


2. Проденьте руку через кольцо, образованное манжетой.

Примечание:
Воздушная трубка должна располагаться на одной линии со средним пальцем левой руки.

Примечание:
При надевании манжеты на правую руку воздушная трубка должна находиться на одной линии с мизинцем правой руки.





3. Возьмитесь за край манжеты и оберните ее вокруг руки немного на конус.

Внимание: Убедитесь, что манжета плотно облегает Вашу руку, но не передавливает руку слишком сильно!

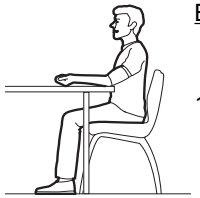
Выполнение измерений

Функции управления

B — кнопка «память»
C — кнопка «старт»
D — кнопка «вкл/выкл питания»

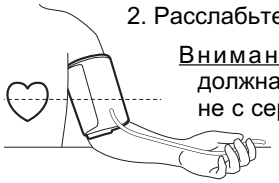
Измерения

M — значение систолического давления, мм рт.ст.
N — символ «сердце»: мигание в процессе измерения, постоянная индикация после завершения измерения
P — значение диастолического давление, мм рт.ст.
Q — символ «память», указывает на наличие данных в памяти прибора
R — значение частоты пульса, ударов в минуту
S — символ разряда элементов питания
T — символ выпуска воздуха из манжеты, появляется при выпуске воздуха из манжеты и завершении измерения
U — символ нагнетания воздуха в манжету, появляется при накачке воздуха и начале измерения
V — порядковый номер данных в памяти прибора, от 1 до 14.



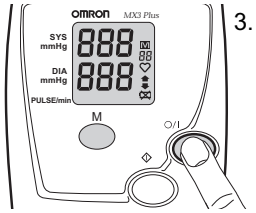
Внимание: Между двумя последовательными измерениями необходимо сделать перерыв по меньшей мере в 3 минуты.

1. Займите удобное положение сидя за столом, положите локоть и кисть руки на стол, ступни ног поставьте на пол (см. рисунок).

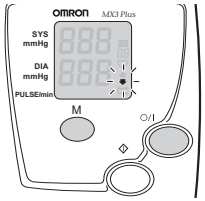


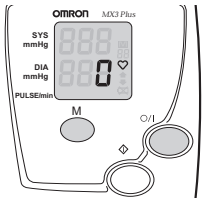
2. Расслабьте руку и поверните ладонью вверх.

Внимание: Во время измерений манжета должна быть расположена на одном уровне с сердцем!



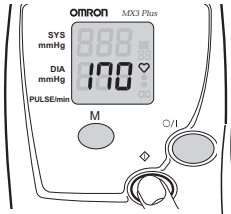
3. Нажмите кнопку «вкл/выкл питания».





Внимание:

Прежде чем продолжить измерение, дождитесь появления на экране нуля и символа «сердце»!



4. Нажмите кнопку «старт».

Внимание: Во время измерения сидите тихо, не шевелясь и не разговаривая!

Примечание:

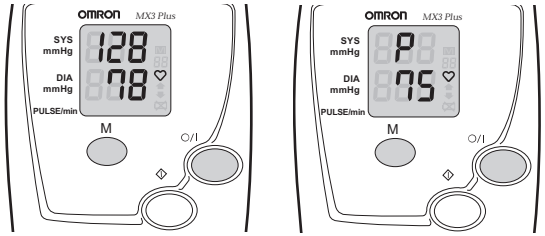
Прибор нагнетает воздух до давления 170 мм рт.ст. При необходимости прибор автоматически увеличивает давление еще на 40 мм рт.ст.
Чтобы создать в манжете давление, превышающее 170 мм рт.ст., нажмите и удерживайте кнопку «старт» до получе-ния нужного значения давления.

Внимание: Не создавайте в манжете давление, превышающее 280 мм рт.ст.

Примечание:
Воздух из манжеты сбрасывается автоматически.

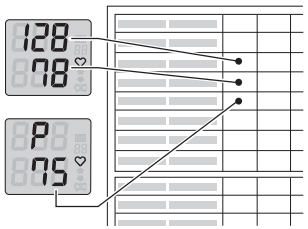
Чтение данных с дисплея

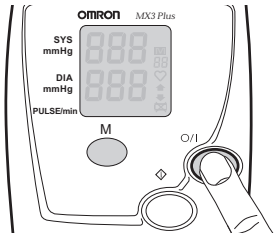
1. Прочитайте значение давления и частоты пульса, появившиеся на дисплее.



Примечания: Значения давления и частоты пульса на дисплее отображаются попеременно.

2. Запишите полученные значения в Ваш дневник.





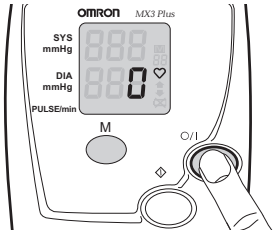
3. Нажмите кнопку «вкл/выкл», чтобы выключить прибор.

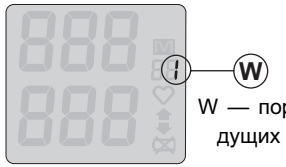
Примечание: Если Вы не выключили прибор, он выключится автоматически через 5 минут.

5. Работа с памятью прибора

Вызов результатов предыдущих измерений

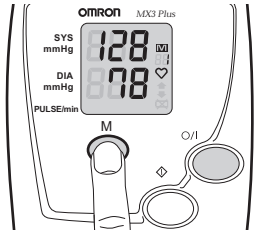
1. Нажмите кнопку «вкл/выкл», чтобы включить прибор.



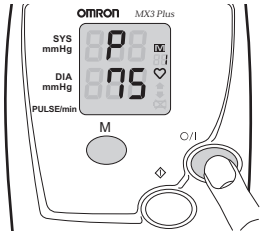


W — порядковый номер последнего и предыдущих измерений (1–14).

2. Нажмите кнопку «память» для вызова результатов последнего, а так же предыдущих измерений.



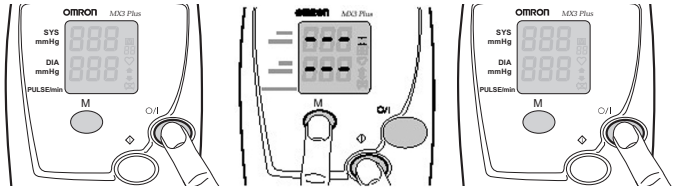
Примечание:
На дисплее отображаются попеременно давление и частота пульса.



3. Нажмите кнопку «вкл/выкл», чтобы выключить прибор.

Удаление результатов измерений из памяти

1. Нажмите кнопку «вкл/выкл», чтобы включить прибор.
2. Для удаления результатов измерений из памяти нажмите кнопку «память» и удерживая ее нажмите кнопку «старт». Удерживайте обе кнопки до удаления результатов.



Внимание: Все данные, хранящиеся в памяти, стираются одновременно!

3. Нажмите кнопку «вкл/выкл», чтобы выключить прибор.

Уход и техническое обслуживание

- Для чистки прибора используйте мягкую, слегка увлажненную ткань.
- Загрязнения на манжете удаляйте аккуратно, используя ткань, смоченную в водно-мыльном растворе.
- Стирать, замачивать манжету, пользоваться бензином или др. растворителями строго запрещено!
- Не производите самостоятельно ремонт прибора и манжеты. В случае обнаружения неисправностей обращайтесь в сервисные центры OMRON.
- Рекомендуется один раз в 2 года проверять работоспособность и точность показаний прибора в сервисных центрах OMRON.
- Подтверждаемая опытом высокая точность и стабильность работы прибора сохраняется в течение длительного времени.
- При утилизации данного прибора и отработанных элементов питания должны соблюдаться законодательные нормы России касательно отходов электронного оборудования.

Ошибки: причины и устранение

Индикация	Ошибка	Причина	Устранение
EE 67	Получить правильный результат невозможно	Низкое давление в манжете	Подождите 3 минуты и повторите измерение. Создайте в манжете давление на 40 мм рт. ст. выше предыдущего значения. Повторите измерения, следуя рекомендациям данного Руководства (см. стр. 8).
E 88		Во время измерения Вы двигались	
		Слабая пульсовая волна в артерии	
E E		Избыточное давление в манжете (более 299 мм рт.ст.)	Подождите 3 минуты и повторите измерение. Создайте в манжете давление на 30 мм рт. ст. ниже предыдущего значения. Повторите измерения, следуя рекомендациям данного Руководства
Изображение на дисплее отсутствует, мигает символ разрядки эл.питания	Низкое напряжение источника питания	Элементы питания имеют недостаточную емкость или разряжены	Установите 4 новых одинаковых алкалиновых элемента питания типа AA LR6, 1,5 В

Технические характеристики

Прибор произведен в полном соответствии с Директивой ЕС 93/42/EEC (Директива по медицинскому оборудованию) и разработан в соответствии с европейским стандартом EN 1060 "Неинвазивные сфигмоманометры", Часть 1 "Общие требования" и Часть 3 "Дополнительные требования к электромеханическим системам измерения артериального давления".

Модель	**OMRON MX3 Plus (HEM-742-E)**
Дисплей	жидкокристаллический цифровой
Диапазон измерений:	
— давления воздуха в компрессионной манжете	0–299 мм рт.ст.
— частоты пульса	40–180 уд./мин
Пределы допускаемой погрешности прибора при измерении:	
— давления воздуха в компрессионной манжете	± 3 мм рт.ст.
— частоты пульса	± 5%
Компрессия	автоматическая, с помощью электрического воздушного компрессора
Декомпрессия	автоматическая, с помощью клапана декомпрессии
Способ обнаружения давления	с помощью емкостного датчика давления
Метод измерения	осциллометрический
Источник питания:	4 алкалиновых элемента типа LR6 (AA) 1,5 В или адаптер переменного тока (приобретается дополнительно)
Условия эксплуатации:	
— температура окружающего воздуха	от +10 до +40 °C
— относительная влажность	30–85 %

ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН

Срок гарантии 5 лет

ВНИМАНИЮ ПОКУПАТЕЛЕЙ

1. Настоящая гарантия действительна только в том случае, если гарантийный талон правильно заполнен продавцом, в частности, если имеется четко проставленная печать продавца и дата продажи. Гарантийный срок изделия исчисляется с даты покупки. Условия гарантии действуют в рамках Закона РФ «О защите прав потребителя», регулируются законодательством страны и ни в коей мере не ограничивают права потребителей.
2. Гарантия теряет силу в случаях:

— использования прибора с нарушением требований Руководства по эксплуатации;
— при ущербе в результате умышленных или ошибочных действий потребителя;
— наличия механических или иных повреждений изделия;
— проникновения жидкости, пыли, насекомых и других посторонних предметов внутрь изделия;
— разборки или любого другого постороннего вмешательства в конструкцию прибора;
— подключения к электросети через сетевые адаптеры, не рекомендованные фирмой OMRON.

3. Гарантия не распространяется на недостатки (неисправности) изделия, вызванные следующими причинами:

— естественным износом частей, имеющих ограниченный срок службы, а также расходных материалов (элементов питания, манжет);
— использованием некачественных, выработавших свой ресурс принадлежностей;
— действием непреодолимой силы (несчастный случай, пожар, наводнение, неисправность электрической сети и др.).

В соответствии с Постановлением Правительства РФ от 19 января 1998 г. № 55 «…приборы и аппаратура медицинские входят в Перечень непродовольственных товаров надлежащего качества, не подлежащих возврату или обмену на аналогичный товар других размера, формы, габарита, фасона, расцветки или комплектации».

В соответствии с Законом «О защите прав потребителя» «…изготовитель или организация, выполняющая функции изготовителя на основании договора с ним, обязаны принять товар ненадлежащего качества у потребителя, а в случае необходимости **провести проверку качества товара. Потребитель вправе участвовать в проверке качества товара.**

При возникновении спора о причинах возникновения недостатков товара изготовитель или организация, выполняющая функции изготовителя, обязаны провести экспертизу товара за свой счет. Потребитель вправе оспорить заключение такой экспертизы в судебном порядке.

Если в результате экспертизы товара установлено, что недостатки возникли после передачи товара потребителю вследствие нарушения им установленных правил использования, хранения или транспортировки товара, действий третьих лиц или непреодолимой силы, потребитель обязан возместить изготовителю или организации, выполняющей функции изготовителя, расходы на проведение экспертизы, а также связанные с ее проведением расходы на хранение и транспортировку товара».

АДРЕСА РЕГИОНАЛЬНЫХ ТОРГОВЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВ И ЦЕНТРОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ OMRON HEALTHCARE В РОССИИ

приведены в конце настоящего
Руководства по эксплуатации

ОТРЫВНОЙ ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН

Модель _____ Заводской № _____

Дата продажи _____

Выполненные работы: _____

_____

_____

_____

Дата ремонта _____

Подпись владельца_____ Подпись мастера_____

Дата продажи _____

Штамп магазина Подпись продавца _____

С условиями гарантийного обслуживания ознакомлен, внешнийвид проверил, товар в полной комплектации получил.

Подпись покупателя _____

Условия окружающей среды	отсутствие чрезмерных вибраций, ударов, магнитных и электрических полей
Условия хранения:	
— температура окружающего воздуха	от –20 до +60 °С
— относительная влажность	10–95 %
Масса прибора с манжетой без учета веса элементов питания	не более 350 г
Габаритные размеры	не более 118x130x90 мм
Размеры манжеты (на руку с длиной окружности 22–32 мм)	не более 145x480 мм
Комплект поставки	электронный блок, манжета, руководство по эксплуатации, 4 элемента питания типа LR6
Срок службы:	
— электронного блока	не менее 10 лет
— манжеты	не менее 2000 измерений или 2 лет
— элементов питания	устанавливается производителем этих элементов

Примечание: Технические характеристики могут быть изменены без предварительного уведомления.

ПОВЕРКА

Поверка проводится по методике поверки МИ 2582-2000. Межповерочный интервал — 2 года.

УВАЖАЕМЫЕ ПОКУПАТЕЛИ!

Наряду с измерителями артериального давления компания OMRON производит целый спектр домашних медицинских приборов, помогающих сохранять здоровье и вести здоровый образ жизни как Вам, так и Вашей семье. Среди них:

- **ингаляторы** OMRON для ингаляционного лечения.

Одним из эффективных способов лечения **бронхиальной астмы** и **аллергии** является ингаляторная терапия.

При использовании ингалятора лекарственный препарат попадает непосредственно к органам дыхания, минуя кровь. Неблагоприятные побочные явления лекарства сводятся к минимуму.

Ингаляторная терапия значительно облегчает течение болезни в периоды ее обострений;

- **определитель жировых отложений OMRON BF 306** позволяет узнать точное количество и процентное содержание жира в организме;
- **компактный шагомер OMRON HJ-105** покажет Вам, сколько было сделано шагов и истрачено калорий при беге или пеших прогулках в течение дня;
- **медицинские массажеры OMRON E1** и **E3** применяются для миотерапии при:

  мышечной боли;

  мышечной усталости;

  напряжении в мышцах;
- **электронные термометры OMRON** для измерения температуры у детей безопасны для ребенка, не содержат вредных веществ и не бьются.

Будьте здоровы вместе с OMRON!

Автоматические измерители артериального давления и частоты пульса OMRON MX3 Plus (HEM-742-E) испытаны и зарегистрированы в России:

— **МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РФ:**
Регистрационное удостоверение:
МЗ РФ № 2004/337 от 19.04.04 г.

— **ГОССТАНДАРТ РФ:**
Орган по сертификации средств информатизации, приборостроения, медицинской техники и электрооборудования (ОС «Сертинформ ВНИИНМАШ»)
Сертификат соответствия:
№ РОСС JP. ME20. A02090 от 26.04.04 г. на партию.
Соответствуют требованиям:
ГОСТ Р 50444-92 (р.3, 4), ГОСТ Р 50267.0-92,
ГОСТ Р 50267.0.2-95.

— **ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОМИТЕТ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
ПО СТАНДАРТИЗАЦИИ, МЕТРОЛОГИИ И СЕРТИФИКАЦИИ:
Сертификат об утверждении типа средств измерений
JP. C. 39. 003. A № .
Зарегистрирован в Государственном реестре средств измерений под № .

КОРОТКО ОБ АРТЕРИАЛЬНОМ ДАВЛЕНИИ

Что такое артериальное давление?

Артериальное давление — это давление, оказываемое на стенки артерии, когда по ней течет кровь. Артериальное давление повышается и понижается в течение цикла сердечных сокращений. Наиболее высокое значение давления в пределах цикла называется СИСТОЛИЧЕСКИМ АРТЕРИАЛЬНЫМ ДАВЛЕНИЕМ; наименьшее значение давления в пределах цикла называется ДИАСТОЛИЧЕСКИМ АРТЕРИАЛЬНЫМ ДАВЛЕНИЕМ. Оба этих значения давления, как СИСТОЛИЧЕСКОГО, так и ДИАСТОЛИЧЕСКОГО, врач использует при определении состояния артериального давления пациента.

Величина артериального давления зависит от целого ряда факторов, к числу которых можно отнести физические и эмоциональные нагрузки, время суток. Утром значение артериального давления, как правило, ниже, затем в течение дня оно повышается. Значение артериального давления летом обычно ниже, чем зимой.

Артериальное давление измеряется в миллиметрах ртутного столба и результаты измерения записываются следующим образом: в начале указывается величина систолического, а затем диастолического давления. Значение артериального давления, записанное как 140/90, следует читать как 140 на 90 миллиметров ртутного столба.

Высокое артериальное давление

Гипертоническая болезнь может длительное время протекать бессимптомно. Люди с повышенным артериальным давлением обычно чувствуют себя хорошо до тех пор, пока повышение давления не приведет к осложнениям, затрагивающим сердце, мозг и другие жизненно важные органы.

Эти осложнения могут серьезно подорвать Ваше здоровье и лишить Вас радости жизни. Поэтому для того чтобы избежать тяжелых осложнений в будущем, Вы должны уже сегодня серьезно заботиться о своем здоровье.

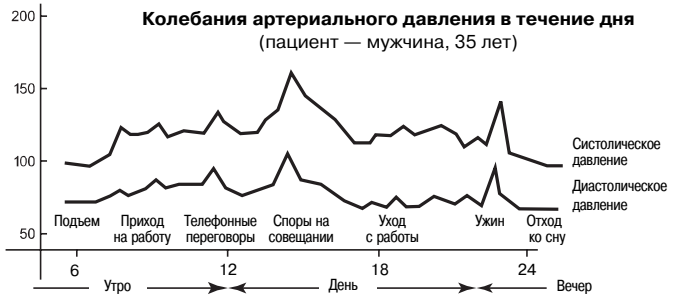
Заболевание, при котором отмечается повышение артериального давления, обычно называют гипертонией. Большинство людей, страдающих этим недугом, нуждаются в длительном регулярном медикаментозном лечении, состоящем, как правило, в приеме таблеток. Некоторые пациенты снижают свое артериальное давление другими способами, например, применяя специальную диету или изменяя стиль жизни.

Люди, страдающие гипертонией и понимающие, к каким последствиям может привести это заболевание, значительно снижают для себя риск возникновения осложнений. Эти пациенты своевременно проходят необходимые медицинские обследования, с готовностью следуют предписанной врачом диете и стараются вести правильный образ жизни. И такое отношение к своему здоровью дает немедленный положительный результат. Хочется надеяться, что, обладая необходимыми сведениями о том, как опасно для Вашего здоровья высокое артериальное давление и какими методами можно бороться с этим недугом, Вы активно включитесь в борьбу с этим заболеванием и в результате сможете долгие годы наслаждаться жизнью во всей ее полноте.

Причины повышения артериального давления

Артериальное давление считается повышенным только в том случае, если оно не снижается после того как Вы отдохнули. Постоянное повышение артериального давления может являться следствием таких причин, как ожирение, курение и неумеренное потребление алкоголя, чрезмерное потребление соли, недостаток физической нагрузки, некоторые виды заболеваний, например, заболевание почек или эндокринной системы, а также повышение уровня холестерина в крови, приводящее к увеличению хрупкости сосудов. Состояние стресса также способствует повышению артериального давления.

Повышенное артериальное давление также может явиться следствием наследственной предрасположенности, и если Вам был поставлен диагноз «гипертония», посоветуйте Вашим близким родственникам тщательно проверить их артериальное давление.



Если Вы хотите правильно измерять артериальное давление, то следует знать, что оно вместе с атмосферным меняется даже у здоровых людей как в течение суток, так и на протяжении коротких промежутков времени в зависимости от физической нагрузки, эмоциональной возбудимости, режима питания, не говоря уже о влиянии принимаемых лекарств, курения и употребления спиртных напитков. Например, у многих давление может измениться из-за волнения, связанного с самой процедурой его измерения. Разница в показаниях у здоровых людей колеблется при изменении «верхнего» (систолического) давления в пределах 30 мм рт. ст. и «нижнего» (диастолического) в пределах 10 мм рт.ст.

Почему предпочтительнее измерять артериальное давление в домашних условиях?

Процедура измерения артериального давления, производимая врачом, может вызвать у Вас состояние беспокойства, которое в свою очередь способно стать причиной получения завышенных показаний (так называемый «эффект белого халата»). Если при изменении условий измерения показатели артериального давления снижаются, результаты единичного, не соответствующего общей тенденции измерения не следует учитывать при постановке диагноза.

Артериальное давление, измеренное утром, сразу после того как Вы встали, до приема пищи, называется базовым артериальным давлением. На практике бывает чрезвычайно сложно получить показания базового артериального давления, однако они очень важны, и необходимо постараться получить их в условиях, наиболее полно обеспечивающих состояние физического и эмоционального покоя.

Классификация артериального давления, принятая Всемирной организацией здравоохранения

Классификация артериального давления, показанная на рисунке (см. стр. 21), разработана Всемирной организацией здравоохранения и Международной Лигой Гипертонии.*

В основу этой классификации положены результаты измерений артериального давления у пациентов амбулаторных отделений больниц. Давление пациентам измерялось в положении сидя.

* Эти данные не являются критерием для постановки диагноза «гипотония». Однако, если пациент имеет показатели артериального давления ниже 100 мм рт. ст., в этом случае можно предположить наличие у него склонности к гипотонии.

Измерение артериального давления

Регулярные измерения артериального давления позволяют распознать возникновение гипертонической болезни на ранней стадии и своевременно начать лечение.

В основе осциллометрического метода лежит измерение флуктуаций давления в артерии, вызываемых пульсовыми волнами.

Поскольку Ваше артериальное давление подвержено значительным изменениям в течении дня (см. график на стр. 19), для получения сопоставимых результатов следует проводить его измерения в одно и то же время суток.

Лечение гипертонической болезни

Если результаты измерений Вашего артериального давления в течение нескольких дней превышают 140–160 мм рт.ст. систолического и 95 мм рт.ст. диастолического давления, Вам следует обратиться к врачу для детального медицинского обследования. Вы можете усилить действие лече-

ния, прописанного Вашим врачом, следующими мерами:

- снижением веса и уровня холестерина в крови путем уменьшения количества калорий и жира в Вашей диете;
- исключением потребления животного жира и употреблением в пище фруктов и овощей;
- сокращением употребления алкоголя;
- уменьшением потребления соли — немецкая лига по борьбе с гипертонией рекомендует употреблять в среднем 6 г соли в день (т.е. одну чайную ложку);
- отказом от курения;
- регулярными занятиями физкультурой;
- регулярным контролем Вашего артериального давления.