

# OMRON

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

## Измеритель артериального давления и частоты пульса автоматический



ME20



МОДЕЛЬ

**OMRON M7 (HEM-780-E)**

A Good Sense of Health

ВСЕМИРНАЯ ЛИГА ГИПЕРТОНИИ РЕКОМЕНДУЕТ  
РЕГУЛЯРНО ИЗМЕРЯТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ



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

БЛАГОДАРИМ ВАС ЗА ПОКУПКУ!

## Введение

Автоматический измеритель артериального давления OMRON M7 измерит Ваше артериальное давление и частоту пульса на уровне плечевой артерии просто, быстро, без использования нагнетательной груши или стетоскопа. Показания сохраняются в памяти прибора для возможности Вашего последующего анализа. В комплект прибора OMRON M7 входит стандартная манжета, рассчитанная на длину окружности средней трети плеча в диапазоне от 22 до 42 см.



## Содержание

<b>1. Как получить достоверные показания</b>	3
<b>2. Описание прибора</b>	4
<b>3. Подготовка к измерениям</b>	5
3.1. Установка элементов питания	5
3.2. Функции управления	5
3.3. Установка даты и времени	6
3.4. Подсоединение манжеты	7
3.5. Наложение манжеты	7
<b>4. Работа с прибором</b>	8
4.1. Измерения	8
4.2. Чтение показаний дисплея	10
<b>5. Работа с памятью прибора</b>	11
5.1. Вызов результатов предыдущих измерений	11
5.2. Удаление результатов измерений из памяти	12
<b>6. Хранение прибора</b>	13
<b>7. Ошибки: причины и устранение</b>	14
<b>8. Уход, техническое обслуживание</b>	15
<b>9. Проверка</b>	15
<b>10. Технические характеристики</b>	15
<b>11. Общая информация об артериальном давлении</b>	18
<b>Адреса региональных торговых представительств и центров технического обслуживания OMRON HEALTHCARE в России</b>	20
<b>Гарантийный талон</b>	между стр. 11-12

## 1. Как получить достоверные показания

### Общие сведения

- Данная инструкция по эксплуатации содержит важную информацию о безопасном использовании прибора OMRON M7. Следуйте инструкции для избежания ошибочных измерений, опасности получения травмы или повреждения прибора.
- Прибор не предназначен для мониторинга ЧСС у людей, пользующихся электрокардиостимулятором.
- В случае использования данного прибора при беременности, аритмии и атеросклерозе проконсультируйтесь у лечащего врача, т.к. перечисленные факторы могут влиять на полученные результаты.
- Избегайте приёма пищи, употребления алкогольных напитков, курения, занятий спортом и принятия ванны (душа) перед снятием показаний.
- Приведите себя в спокойное расслабленное состояние перед измерениями.
- Не следует самостоятельно изменять дозу принимаемого лекарственного препарата, предписанную лечащим врачом.
- Храните прибор в сухом, защищенном от прямого попадания солнечных лучей месте при температуре от  $-20^{\circ}\text{C}$  до  $60^{\circ}\text{C}$ .
- Извлеките элементы питания в случае, если Вы не собираетесь пользоваться прибором в течении длительного срока (3 месяца и более).
- Проводите измерения прибором OMRON M7 перед употреблением антидепрессантов.
- Не отсоединяйте штекер от воздушной трубки.
- При использовании сетевого адаптера элементы питания из прибора можно не извлекать.
- Для увеличения срока службы элементов питания пользуйтесь сетевым адаптером.
- Не следует измерять артериальное давление, находясь в движущемся транспортном средстве.
- Всегда измеряйте артериальное давление на одной и той же руке.
- Плотно оборачивайте манжету вокруг руки перед началом измерений.

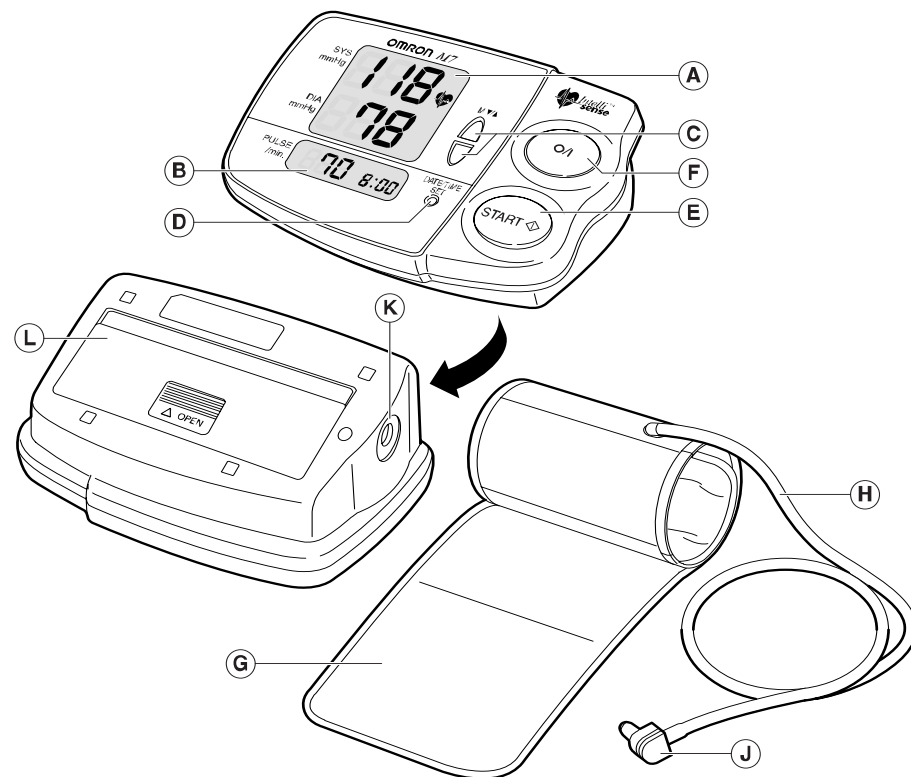
### Предостережения

- Пользуйтесь только фирменной манжетой, входящей в комплект прибора OMRON M7. Нельзя подсоединять другие манжеты к прибору.
- Пользуйтесь прибором при температуре окружающей среды от  $+10^{\circ}\text{C}$  до  $+40^{\circ}\text{C}$ .
- Не подвергайте прибор воздействию чрезмерных вибраций, сотрясений, электрических помех, агрессивной жидкой или газовой среды и пр.
- Избегайте попадания на прибор прямого солнечного света во время проведения измерений.
- Не надевайте манжету на какие-либо посторонние предметы, кроме руки.
- Держите мобильные и радио телефоны на расстоянии не менее 5 метров от прибора во время проведения измерений.
- Не сворачивайте манжету и воздушную трубку в тугую валик и не перегибайте их.
- Не роняйте прибор.

### Рекомендации по применению

- Измеряйте артериальное давление по крайней мере дважды в день (утром, перед завтраком и вечером, после работы).
- Пользуйтесь прибором OMRON M7 только в индивидуальном порядке.

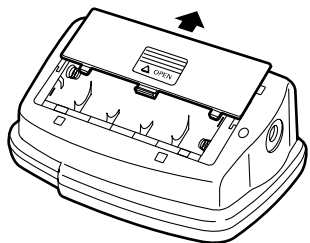
## 2. Описание прибора



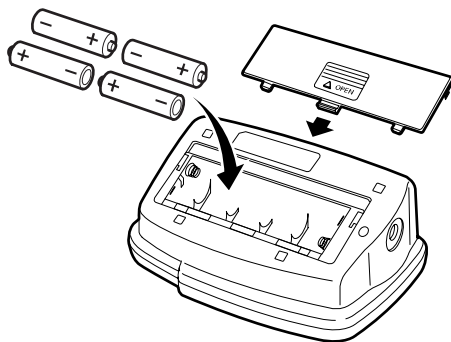
- |   |   |
|---|---|
| <b>A</b> – показания артериального давления                       | <b>E</b> – кнопка <b>START</b> (старт)                      |
| <b>B</b> – показания частоты пульса, даты и времени               | <b>F</b> – кнопка <b>O/I</b> (включение/выключение питания) |
| <b>C</b> – кнопка <b>M +/- /▲</b> (память)                        | <b>G</b> – манжета  |
| <b>D</b> – кнопка <b>DATA/TIME SET</b> (установка даты и времени) | <b>H</b> – воздушная трубка                                 |
|   | <b>I</b> – воздушный штекер                                 |
|   | <b>K</b> – воздушное гнездо                                 |
|   | <b>L</b> – батарейный отсек                                 |

### 3. Подготовка к измерениям

#### 3.1. Установка элементов питания



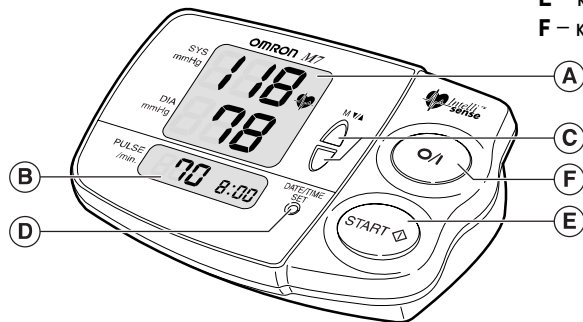
1 Сдвиньте в сторону крышку батарейного отсека.



2 Установите четыре элемента питания в батарейный отсек и закройте его.

#### 3.2 Функции управления

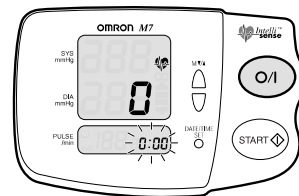
- A – показания артериального давления
- B – показания частоты пульса, даты и времени
- C – кнопка **M** ▼/▲ (память)
- D – кнопка **DATA/TIME SET** (установка даты и времени)
- E – кнопка **START** (старт)
- F – кнопка **O/I** (включение/выключение питания)



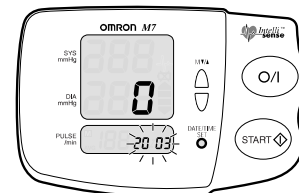
#### 3.3 Установка даты и времени

При первом включении на дисплее прибора OMRON M7 отобразятся заводские установки даты и времени (0.00 1/1 – 2003). Чтобы установить действительные значения даты и времени проделайте следующие операции.

**Примечание.** При выполнении приведенных ниже инструкций пользуйтесь кнопкой, отмеченной на рисунках серым цветом.

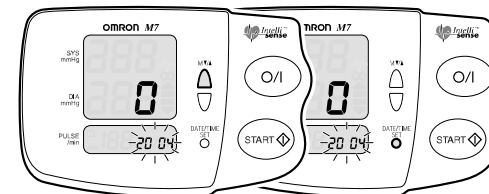


1 Нажмите кнопку **O/I**



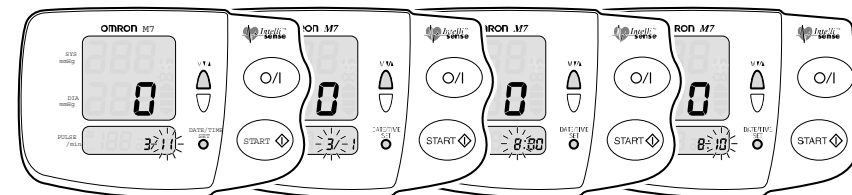
2 Нажмите и удерживайте кнопку **DATA/TIME SET** в течении 2 секунд для перехода в режим установки года.

**Примечание.** Используйте тонкую палочку для нажатия на кнопку установки даты и времени.



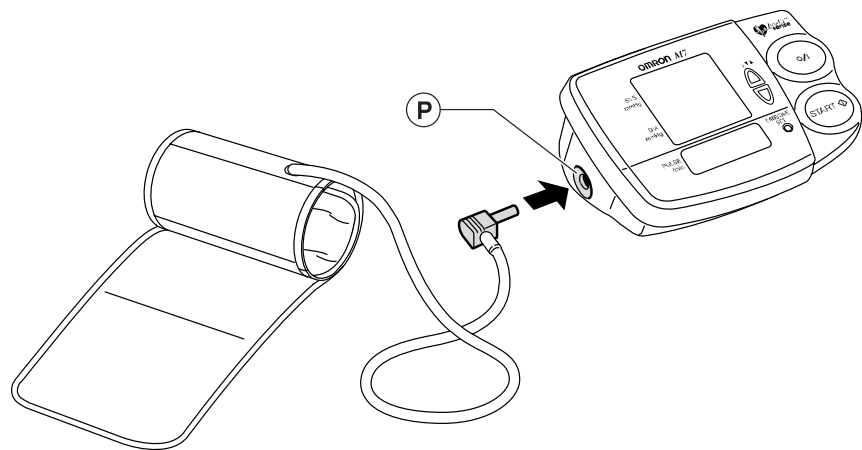
3 Нажмите кнопку **M** ▼/▲ для установки года.

**Примечание.** Для быстрого "пролистывания" значений года удерживайте кнопку в нажатом положении. По достижении цифры 2030, значение возвращается к исходному варианту 2003. Нажмите кнопку **DATA/TIME SET** для перехода в режим установки даты.



4 Используйте кнопки **M** ▼/▲ и **DATA/TIME SET** для установки последовательно значений месяца, числа, часа и минут.

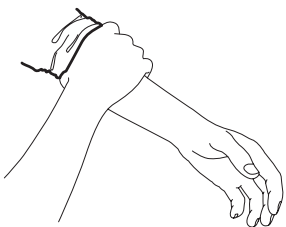
### 3.4 Подсоединение манжеты



P – гнездо для подсоединения воздушного штекера

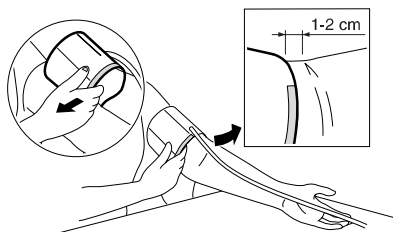
1 Вставьте штекер воздушной трубки в гнездо.

### 3.5. Наложение манжеты

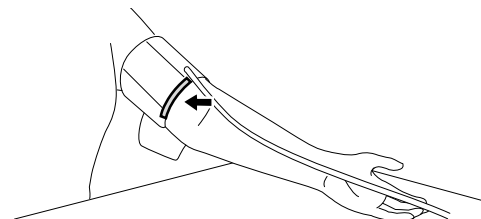


1 Обнажите Вашу руку.

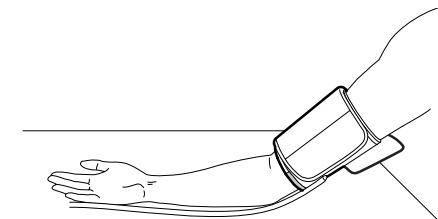
**Внимание!** При закатывании рукава следите за тем, чтобы он не сдавливал руку и не нарушал кровообращение! Не нажимайте кнопку **START**, пока манжета не обернута вокруг руки!



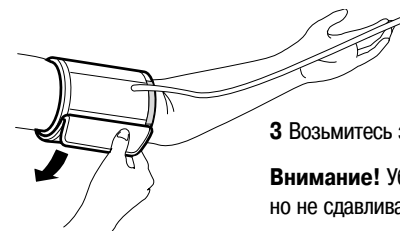
2 Проденьте руку через кольцо, образованное манжетой, при помощи левой руки.



**Примечание.** Всегда располагайте помеченный край манжеты выше внутреннего сгиба локтевого сустава на 1-2см. При наложении манжеты на левую руку, воздушная трубка должна находиться на одной линии со средним пальцем левой руки.



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

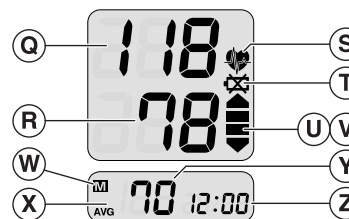


3 Возьмитесь за край манжеты и оберните её вокруг руки немного на конус.

**Внимание!** Убедитесь, что манжета плотно облегает Вашу руку, но не сдавливает ее слишком сильно!

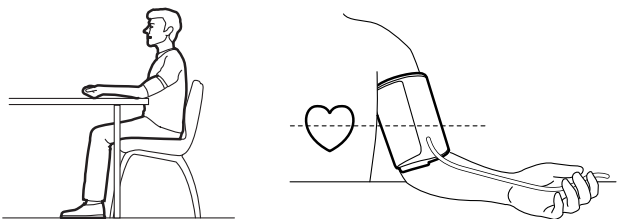
## 4. Работа с прибором

### 4.1. Измерения



- Q** – систолическое давление в мм рт.ст.
- R** – диастолическое давление в мм рт.ст.
- S** – символ ♥ : во время мигания происходит измерение, постоянная индикация- измерение закончено
- T** – символ разряженных элементов питания
- U** – символ нагнетания воздуха: в манжету нагнетается воздух и начинается измерение
- V** – символ стравливания воздуха: измерения закончены и воздух из манжеты стравливается
- W** – символ памяти: на дисплее отображаются сохранённые значения измерений
- X** – символ усредненного значения: на дисплее отображается средняя величина последних 3 измерений
- Y** – значение частоты пульса: количество ударов в минуту
- Z** – значение даты/времени измерения

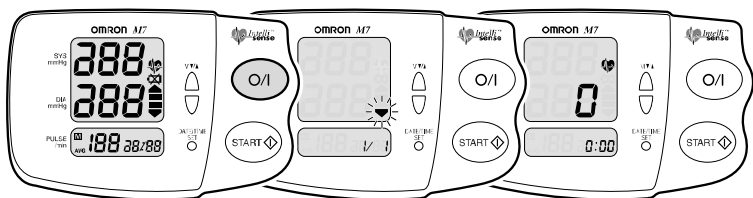
**Внимание!** Выдерживайте минимум трехминутный интервал между двумя последовательными измерениями!



**1** Примите удобное положение, сидя за столом, поставьте ноги ступнями на пол, положите локоть и кисть руки на стол.

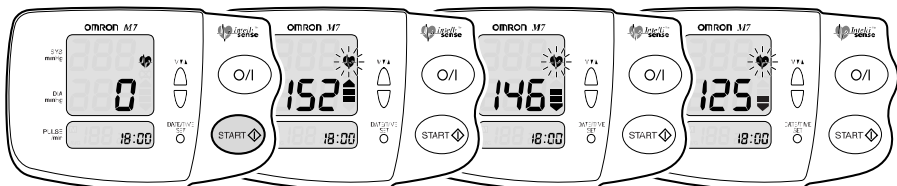
**2** Расслабьте руку и поверните ладонью вверх.

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



**3** Нажмите кнопку **O/I**.

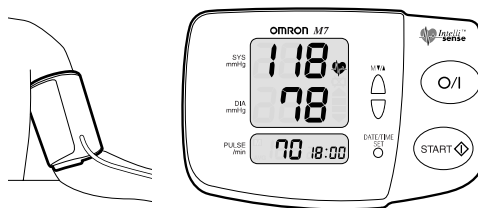
**Внимание!** Для продолжения работы дождитесь появления на экране нуля и символа "сердце"! Не снимайте манжету во время нагнетания в неё воздуха!



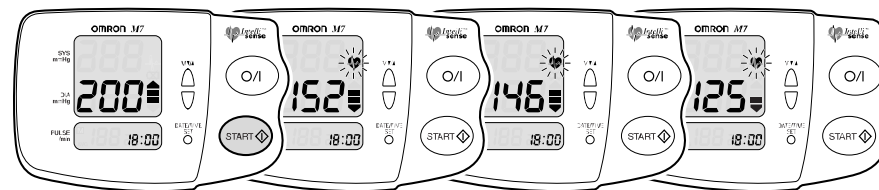
**4** Нажмите кнопку **START** и отпустите ее не позже чем через 3 секунды.

**Примечание.** Прибор накачает воздух в манжету. Если будет необходимо, компрессор включится повторно и увеличит давление в манжете еще на 30 мм рт. ст..

**Внимание!** Сидите тихо, не двигайтесь и не разговаривайте!



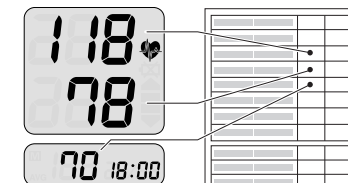
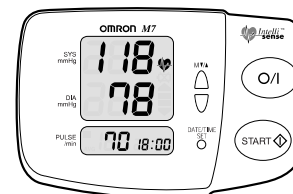
**Примечание.** Дождитесь автоматического стравливания воздуха из манжеты.



**5** Если Вы знаете, что Ваше систолическое давление превышает 220 мм рт. ст., нажмите и удерживайте кнопку **START**, пока прибор не создаст в манжете давление, превышающее на 30-40 мм рт. ст. ожидаемое Вами значение систолического давления.

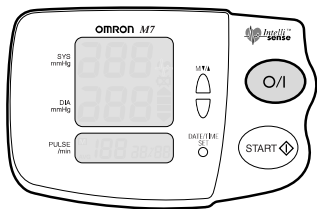
**Внимание!** Не нагнетайте воздух в манжету больше, чем это необходимо. Максимальное давление в манжете не может превышать 300 мм рт.ст.

#### 4.2 Считывание показаний дисплея



**1** Считайте показания артериального давления и частоты пульса на дисплее прибора.

**2** Запишите полученные показания в Ваш дневник.

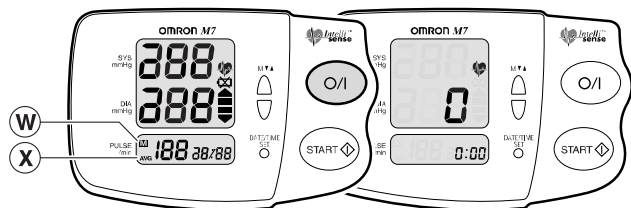


3 Нажмите кнопку **O/I** для отключения питания.

**Примечание.** Если Вы не выключили прибор, питание автоматически отключится через 5 минут.

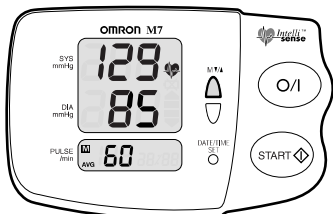
## 5. Работа с памятью прибора

### 5.1 Вызов результатов предыдущих измерений



**W** – память: на дисплее отображаются сохранённые значения измерений

**X** – среднее значение: на дисплее отображается средняя величина последних 3 измерений.



1 Нажмите кнопку **O/I** для включения питания.

#### **Внимание!**

Для продолжения работы дождитесь появления на экране нуля и символа "сердце".

2 Нажмите кнопку **M ▼/▲**.

**Примечание.** На дисплее отобразится среднее значение последних 3 измерений артериального давления и пульса.

# ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН

**Срок гарантии 5 лет**

**ВНИМАНИЮ ПОКУПАТЕЛЕЙ**

- 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 потребителей", регулируются законодательством страны и ни в коей мере не ограничивают права потребителей.
- 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.
- Гарантия не распространяется на недостатки (неисправности) изделия, вызванные следующими причинами:
  - естественным износом частей, имеющих ограниченный срок службы, а так же расходных материалов (элементов питания, манжет и т.д.);
  - 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

Дата продажи \_\_\_\_\_

Штамп магазина \_\_\_\_\_  
Подпись продавца \_\_\_\_\_

С условиями гарантийного обслуживания ознакомлен, внешний вид проверил,  
товар в полной комплектации получил

Подпись покупателя \_\_\_\_\_

**ОТРЫВНОЙ ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН**

Модель \_\_\_\_\_ Заводской № \_\_\_\_\_

Дата продажи \_\_\_\_\_

Выполненные работы \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Дата ремонта \_\_\_\_\_

Подпись мастера \_\_\_\_\_

Подпись владельца \_\_\_\_\_



## Уважаемые покупатели!



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

- **ингаляторы OMRON** для ингаляционного лечения.

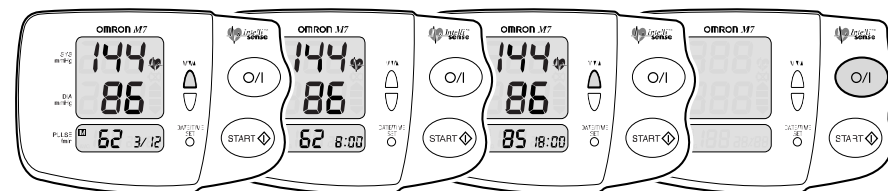
Одним из эффективных способов лечения **бронхиальной астмы** и **аллергии** является ингаляторная терапия.

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** позволяет узнать точное количество и процентное содержание жира в организме;
- **компактные шагомеры OMRON** покажут Вам, сколько было сделано шагов и потрачено калорий при беге или пеших прогулках в течении дня;
- **медицинские массажеры OMRON** 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 боются.

**Будьте здоровы вместе с OMRON!**



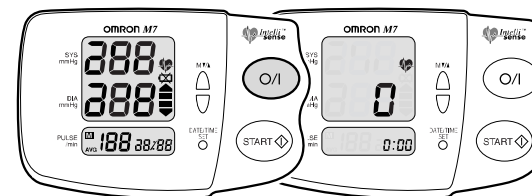
**3** Последовательно нажимайте верхнюю кнопку **M ▼/▲** для вызова последнего и предыдущих результатов измерений

**Примечание.** Значения даты и времени отображаются на дисплее попеременно.

Нажмите кнопку **O/I** для отключения питания.

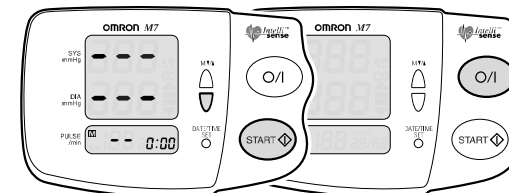
**Примечание.** Для быстрого "пролистывания" предыдущих результатов измерений нажмите и удерживайте кнопку **M ▼/▲**.

### 5.2 Удаление результатов измерений из памяти



**1** Нажмите кнопку **O/I** для включения прибора.

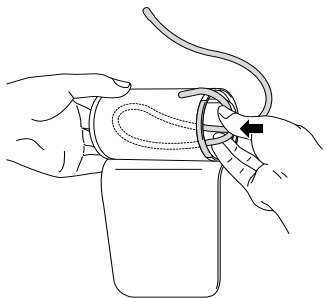
**Внимание!** Для продолжения работы дождитесь появления на экране нуля и символа "сердце".



**2** Для удаления результатов предыдущих измерений сначала нажмите нижнюю кнопку **M ▼/▲** и, удерживая ее, нажмите кнопку **START**. Удерживайте обе кнопки для удаления результатов.

**Внимание!** Все сохраненные значения измерений будут стёрты из памяти одновременно! Нажмите кнопку **O/I** для отключения прибора.

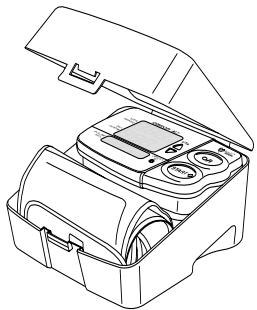
## 6. Хранение прибора



1 Аккуратно сверните воздушную трубку и вложите её в манжету.

**Примечание.** Не отсоединяйте воздушную трубку от манжеты.

- Извлеките из прибора элементы питания в случае, если Вы не собираетесь использовать прибор в течение 3 месяцев или более.
- Храните прибор OMRON M7 в футляре в сухом, защищенном месте при температуре от  $-20^{\circ}\text{C}$  до  $60^{\circ}\text{C}$ .



2 Положите манжету и электронный блок в футляр для хранения.

## 7. Ошибки: причины и устранение

Индикация	Ошибка	Причина	Устранение
	Неправильное нагнетание воздуха	Во время измерения Вы двигались	Повторите измерение. В случае необходимости удерживайте кнопку <b>START</b> для достижения требуемого давления в манжете вручную
	Получить правильный результат невозможно	Движение, разговор, неправильное наложение манжеты	Повторите измерение, следуя инструкции
		Кнопка <b>START</b> удерживалась более 3 секунд, но требуемое давление в манжете создано не было	
		Утечка воздуха из манжеты	Используйте новую манжету
		Избыточное давление в манжете	Повторите измерение, следуя инструкции
	Нарушение в работе функции памяти		Проконсультируйтесь по месту приобретения прибора, или у Вашего дилера OMRON
	Недостаточное напряжение питания	Слабые или разряженные элементы питания	Следуя инструкции, установите четыре новых элемента питания на 1,5 В, типа AA
		Сетевой адаптер отсоединен	Следуя инструкции, подсоедините сетевой адаптер
Нет данных в памяти прибора		Отключен сетевой адаптер при отсутствии элементов питания	Установите четыре новых элемента питания типа AA на 1,5В
Необъяснимые величины		Ошибочные действия при проведении измерения	Следуя инструкции, повторите измерение

## 8. Уход, техническое обслуживание

- Для чистки прибора используйте мягкую, слегка увлажненную ткань.
- Загрязнения на манжете и электронном блоке удаляйте аккуратно, используя ткань, слегка смоченную в водном 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.
- Подтверждаемая опытом высокая точность и стабильность работы прибора сохраняется в течение длительного времени. Рекомендуется один раз в 2 года проверять работоспособность и точность показаний прибора в сервисных центрах OMRON.

### Замена манжеты

Отсоедините воздушный штекер от трубки манжеты и вставьте его в трубку новой манжеты.

### Замена элементов питания

Извлеките элементы питания из батарейного отсека и вставьте четыре новых элемента типа AA на 1,5 В.

**Внимание!** При утилизации данного прибора и отработанных элементов питания должны соблюдаться законодательные нормы России касательно отходов электронного оборудования.



## 9. Проверка

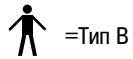
Проверка производится по методике проверки МИ 2582-2000. Межпроверочный интервал-2 года.

## 10. Технические характеристики

Название	Измеритель артериального давления и частоты пульса автоматический
Модель	OMRON M7 (HEM-780-E)
Дисплей	Жидкокристаллический цифровой
Диапазон измерений: – давления воздуха в компрессионной манжете – частоты пульса	0–299 мм рт.ст. 40–180 уд./мин
Пределы допускаемой погрешности прибора при измерении: – давления воздуха в компрессионной манжете – частоты пульса	± 3 мм рт.ст. ± 5%

Компрессия	Автоматическая (с функцией "Fuzzy Logic")
Декомпрессия	Автоматическое стравливание воздуха, посредством управляемого клапана стравливания
Способ обнаружения давления	С помощью электростатического ёмкостного датчика давления
Память	90 измерений
Источник питания	4 щелочных элемента питания тип LR6(AA) на 1,5В или сетевой адаптер (приобретается дополнительно)
Срок службы элементов питания	Приблизительно 300 измерений
Условия эксплуатации: – температура окружающего воздуха – относительная влажность	от +10°C до +40°C от 30% до 85% отсутствие чрезмерных вибраций, сотрясений, воздействий сильных магнитных и электрических полей
Условия хранения: – температура окружающего воздуха – относительная влажность:	от –20°C до +60°C 10-95%
Масса электронного блока без элементов питания	Не более 400 г
Габаритные размеры электронного блока	Не более 165 мм x110 мм x73 мм
Размеры манжеты на руку с длиной окружности средней трети плеча 22–42 см	150x582 мм
Комплект поставки	Электронный блок, манжета с резиновой трубкой, футляр для хранения прибора, руководство по эксплуатации, гарантийный талон, комплект элементов питания, таблица записи индивидуальных показаний артериального давления
Комплектующие, приобретаемые отдельно	Сетевой адаптер
Срок службы: – электронного блока – манжеты – элементы питания	не менее 10 лет не менее 2000 измерений или 2 года устанавливается производителем элементов питания

**Примечание:** Технические характеристики могут быть изменены без предварительного уведомления.



=Тип В



**Производитель:**

OMRON HEALTHCARE Co. Ltd., 24 Yamanouchi  
Yamanoshita-cho, Ukyo-ku, Kyoto, 615-0084, Japan

**Европейский представитель:**

OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. Kruisweg 577,  
NL-2132 NA Hoofddorp

Данный прибор отвечает требованиям директивы EC 93/42/EEC (Указание по Медицинским Приборам).

Данный измеритель артериального давления разработан в соответствии с Европейским стандартом EN1060: неинвазивные сфигмоманометры (Часть 1: Общие требования. Часть 3: Дополнительные требования для электромеханических систем измерителей артериального давления).

**Автоматические измерители артериального давления и частоты пульса  
OMRON M7 (HEM-780-E) испытаны и зарегистрированы в России:**

— **МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РФ:**

Регистрационное удостоверение: ФС № 2004/888 от 10.08.2004 г.

— **ГОССТАНДАРТ РФ:**

Орган по сертификации средств информатизации, приборостроения, медицинской техники и электрооборудования (ОС "Сертиформ ВНИИНМАШ")

Сертификат соответствия: № РОСС JP. ME20. А0 2154 от 13.08.2004 г. на партию.

Соответствует требованиям: ГОСТ Р 50444-92 (р. 3,4), ГОСТ Р 50267.0-92 (МЭК 601-1-88), ГОСТ Р 50267.0.2-95 (МЭК 601-1-2-93), ГОСТ Р 28703-90 (п.п. 2.3-2.12, 2.26)

— **ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОМИТЕТ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО СТАНДАРТИЗАЦИИ,  
МЕТРОЛОГИИ И СЕРТИФИКАЦИИ.**

## 11. Общая информация об артериальном давлении

### Кровообращение

Кровообращение обеспечивает доставку кислорода в ткани организма.

Артериальное давление – это давление, оказываемое на стенки артерий.

Величина систолического (верхнего) давления определяется при сокращении сердечной мышцы.

Диастолическое (нижнее) давление определяется при расслаблении сердечной мышцы.

Гипертония способствует появлению атеросклероза, что может привести к очень серьезным последствиям, таким, как инсульт и инфаркт миокарда. По этой причине очень важно знать, находится ли Ваше артериальное давление в пределах нормы. Артериальное давление подвергается ежесекундным колебаниям в течение всего дня. Таким образом, очень важно проводить регулярные измерения, которые помогут Вам определить средние показатели артериального давления.

### Классификация артериального давления

Классификация артериального давления, показанная на рисунке, 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.

### Состояние здоровья и артериальное давление

Склонность к заболеванию гипертонией увеличивается с возрастом. В добавок к этому, недостаток физических упражнений, избыточные жировые отложения и повышенный уровень холестерина на стенках кровеносных сосудов снижает их эластичность.

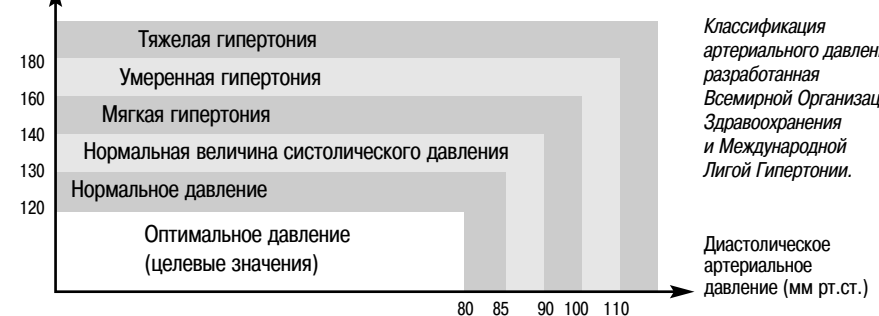
### Симптомы повышенного артериального давления

Повышенное артериальное давление может оставаться незамеченным длительное время, поскольку оно не проявляется в виде заметных симптомов.

Ниже приведены возможные причины повышения артериального давления:

- избыточный вес;
- высокий уровень холестерина;
- курение;
- злоупотребление алкоголем;
- стрессы и эмоциональные перегрузки;
- избыточное потребление соли;
- недостаток физической активности;
- генетическая/наследственная предрасположенность;
- скрытые болезни, такие, как почечные расстройства и эндокринные нарушения.

Систолическое артериальное давление  
(мм рт.ст.)



### Измерения артериального давления

Ежедневные измерения артериального давления позволят Вам распознать отклонения артериального давления от нормы на ранней стадии заболевания и своевременно обратиться к врачу.

Осциллометрический метод определения артериального давления основан на измерении колебаний давления в артерии, вызываемых пульсовыми волнами.

Так как артериальное давление подвергается ежесекундным колебаниям в течение всего дня (см. график на стр. 19), рекомендуется для получения сопоставимых результатов проводить измерения ежедневно в одно и то же время.

В кабинете у врача вследствие повышенного беспокойства и эмоционального напряжения артериальное давление может быть выше, чем в спокойных домашних условиях. Это явление известно как "синдром белого халата".

### Ваши действия при повышенном артериальном давлении.

Если показания артериального давления достигают верхней величины, равной 140-160 мм рт.ст. и нижней величины, равной 90-95 мм рт.ст. при регулярных измерениях в течение нескольких дней, следует незамедлительно проконсультироваться у врача по вопросу подробного медицинского обследования и лечения. В свою очередь, Вы можете принять следующие меры:

- сбросить вес и понизить уровень холестерина, сократить содержание жиров и калорий в пище; сократить потребление животных жиров, есть больше фруктов и овощей;
- сократить потребление алкоголя;
- сократить потребление соли (немецкая лига борьбы с гипертонией рекомендует употреблять в среднем шесть граммов соли в день, это примерно одна чайная ложка);
- отказаться от курения;
- регулярно заниматься физическими упражнениями;
- следить за состоянием своего артериального давления.



Колебания артериального давления в течение дня (пациент - мужчина, 35 лет)



