

# В РИТМЕ СЕРДЦА

.....  
трекер артериального  
давления и пульса



Издательство АСТ  
Москва

**УДК 616-01**  
**ББК 53.05**  
**Г12**

*Все права защищены.*

*Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.*

*В оформлении книги были использованы материалы с Shutterstock.com.*

**Гаглошвили, Тамаз.**

**Г12** В РИТМЕ СЕРДЦА. Трекер артериального давления и пульса — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 128 с. — (Полный чек-ап).

ISBN 978-5-17-171241-9

Дневник для записи артериального давления и пульса поможет контролировать эти показатели просто и эффективно! Готовые таблицы для заполнения удобно структурированы и дополнены теоретической информацией о давлении, выборе тонометра и правилах измерения от Тамаза Гаглошвили — врача-кардиолога, победителя премии Здравомыслие, автора блога Blog\_kardiologa с аудиторией более 1,15 млн человек. Он подойдет гипертоникам, гипотоникам, а также всем, кому по той или иной причине необходимо следить за давлением и пульсом.

УДК 616-01  
ББК 53.05

ISBN 978-5-17-171241-9 © ООО «Издательство АСТ», 2025

*Этот дневник самоконтроля принадлежит:*

.....

*Телефон для связи:*

.....

*Получаемое лечение:*

.....

## ВАЖНО!

Почему при гипертонической болезни необходимо не только принимать лекарства и вести здоровый образ жизни, но и регулярно контролировать давление? Потому что неконтролируемые цифры АД для гипертоника — это серьезный фактор риска, который может вести к ряду заболеваний:

- ◆ хроническая сердечная недостаточность;
- ◆ хроническая болезнь почек;
- ◆ атеросклероз;
- ◆ инфаркт миокарда;
- ◆ инсульт;
- ◆ фибрилляция предсердий;
- ◆ деменция.



## НЕСКОЛЬКО СЛОВ ОБ АРТЕРИАЛЬНОМ ДАВЛЕНИИ

Артериальное давление (АД) — это нагрузка, которую испытывают стенки артерий. Оно меняется в зависимости от фазы сокращения сердца.

Часто можно услышать, что систолическое («верхнее») давление — сердечное, а диастолическое («нижнее») — почечное. На самом деле, когда сердце сокращается и выталкивает кровь в кровяное русло (это называется систолой, а давление, соответственно, систолическим), давление наиболее высокое. А когда сердце расслабляется (диастола), давление опускается. Такое АД называется диастолическим.



*Разница между ними называется  
пульсовым давлением  
и в норме составляет  
30–50 мм рт. ст.*

Гипертоническая болезнь — это не просто высокие цифры на тонометре, а систематическое стойкое повышение артериального давления, которое фиксируется при соблюдении всех правил измерения и не зависит от сторонних факторов. Показатели АД неоднократно меняются в течение суток в зависимости от того, в каких условиях мы находимся. Поэтому измерять давление необходимо в состоянии абсолютного покоя — только так вы получите корректные данные. Если давление повышено после физической активности, в состоянии стресса и т. п. — это не говорит о гипертензии.

Независимо от состояния организма и физической активности, колебания артериального давления в течение суток

имеют определенные закономерности. Днем оно выше, ночью обычно снижается. Причем это относится и к систолическому давлению, и к диастолическому.

Гипертоническая болезнь — это не просто высокие цифры на тонометре, а систематическое стойкое повышение артериального давления, которое фиксируется при соблюдении всех правил измерения и не зависит от сторонних факторов. Показатели АД неоднократно меняются в течение суток в зависимости от того, в каких условиях мы находимся. Поэтому измерять давление необходимо в состоянии абсолютного покоя — только так вы получите корректные данные.



## КАКОЙ ТОНОМЕТР ВЫБРАТЬ?

Тонометры бывают:

- ◆ механические (ртутные и anerоидные);
- ◆ электронные (автоматические и полуавтоматические).

По месту измерения давления выделяют:

- ◆ плечевые;
- ◆ запястные;
- ◆ на палец (пульсоксиметр — прибор, который позволяет оценить концентрацию кислорода в крови и пульс).

Механические тонoметры обладают высокой точностью. В ежедневной медицинской практике используются anerоидные приборы, которые практически вытеснили классические ртутные.

Однако измерять давление дома, на работе или в пути удобнее и проще электронными тонoметрами. (Отличие полуавтоматического тонoметра от автоматического заключается в отсутствии встроенного компрессора, поэтому использование этого прибора требует ручного нагнетания воздуха в манжету.)



## ПРАВИЛА ИЗМЕРЕНИЯ



1. Манжета тонометра должна располагаться на уровне сердца — не выше и не ниже, иначе вы получите погрешность в результате. При этом нижний ее край должен быть на 2 см выше локтевого сгиба.
2. Не стоит слишком сильно затягивать манжету — между ней и рукой должен помещаться один палец. Но и слишком расслабленная манжета может дать погрешность  $\pm 8$  мм рт. ст.
3. Измеряйте давление сидя, опираясь о спинку стула, кресла или дивана.
4. Для контроля АД надевайте одежду с коротким рукавом или без него. Нельзя надевать манжету на одежду или закатывать рукава. Во втором случае формируется валик, который создает дополнительное давление на артерию, что повышает реальные показатели.
5. Измеряйте давление не менее чем через 30–40 минут после курения, приема пищи или употребления чая и кофе. Если пренебрегать этим правилом, погрешность в среднем составляет 10 мм рт. ст.
6. Не двигайтесь, не разговаривайте и не занимайтесь другими делами во время измерения давления, это может повысить АД на 17–20 мм рт. ст.
7. Нельзя измерять давление сразу после физической нагрузки, переохлаждения, перегрева, стресса. Отдохните 20–30 минут.
8. После туалета растяжение мочевого пузыря или кишечника (когда хочется в туалет, но вроде не срочно) может зависеть результаты на 22–27 мм рт. ст.

9. При измерении давления не скрещивайте ноги, не закидывайте ногу на ногу — обе стопы должны быть на полу.
10. Делайте замеры на обеих руках трехкратно с интервалом 2–5 минут. Если при трех измерениях результаты разные, учитывайте среднее АД. Если на правой и левой руках разное давление, следует учитывать максимальное (в норме разница может составлять 10–15 мм рт. ст.).









