**Как правильно измерять давление**

Цифровой автоматический тонометр сегодня значительно упростил процесс измерения артериального давления. И кажется, что сделать это может даже ребенок. Но для получения объективного результата необходимо придерживаться некоторых правил.

Артериальное давление измеряют, сидя в удобной позе, руку держа на уровне сердца, при этом манжета накладывается на плечо, её нижний край расположен на 2 см выше локтевого сгиба. Иногда приходится измерять давление на ноге, в том случае, когда на руке сделать это не представляется возможным. До измерения нельзя пить крепкий чай и кофе за 1 час, не курить за 30 минут, желательно находиться в покое после 5-минутного отдыха, чтобы восстановилось давление и пульс.

По правилам, давление измеряется три раза с интервалом в минуту. Первое измерение всегда будет самым высоким, его не берем в расчет. Средний показатель второго и третьего и будет истинным.

Обратите внимание: когда пациент измеряет давление дома своим тонометром, нормой считается показатель меньше, чем 135 на 85.