

## Как измерить артериальное давление у ребенка

Памятка для родителей

### Как измерить артериальное давление у ребенка

Артериальное давление у здоровых детей рекомендуется измерять в возрасте 3-х лет (перед поступлением в детский сад), за 1 год до школы (5-6 лет), непосредственно перед школой (6-7 лет), после окончания 1-го класса (7-8 лет), в возрасте 10, 12, 14-15, 16 и 17 лет.

При измерении АД необходимо строго соблюдать следующие правила:

- исследование проводите в тихой, спокойной и удобной обстановке, при комфортной температуре в помещении;
- артериальное давление измеряйте после отдыха ребенка в течение 3-5 мин в положении сидя на стуле с прямой спинкой рядом со столом;
- в день измерения АД ребенок не должен употреблять чай и кофе, а также курить в течение последнего часа перед исследованием;
- ширина манжеты должна соответствовать окружности плеча;  
с учетом возраста ребенка ВОЗ рекомендует следующую ширину манжет: до 1 года - 2,5 см, 1-3 года - 5-6 см, 4-7 лет - 8-8,5 см, 8-9 лет - 9 см, 10-13 лет - 10 см, 14-17 лет - 13 см;
- манжету накладывайте на правую руку (при первом измерении последовательно на обе руки); нижний край манжеты должен быть на 2,5 см выше локтевой ямки;
- рука, на которой производят измерение, должна быть освобождена от одежды;

- повторно АД измеряйте через 1-2 мин после первого измерения; среднее значение нескольких измерений, выполненных на одной руке, отражает уровень АД точнее, чем однократное измерение;

- Верхняя граница нормы в возрасте

10 - 12 лет 120/70 мм рт.ст.,

13 - 14 лет - 120/80 мм рт. ст.,

15 - 17 лет - 135/85 мм рт. ст.,

с 18 лет - 140/90 мм рт. ст.

#### **Метод самоконтроля АД**

Для адекватного контроля АД в домашних условиях следует производить измерения утром (в течение 1 ч после пробуждении, до завтрака) и вечером (до ужина или не менее чем за 2 ч после ужина) в положении сидя после 3-5-минутного отдыха.

Целесообразно при измерении АД в домашних условиях применять электронные полуавтоматические или автоматические приборы, у которых манжета закрепляется на предплечье.

**Внимание!** При любом отклонении артериального давления от нормальных показателей, необходимо обратиться к врачу.

