

ЯК ВИМІРЯТИ ТИСК РУЧНИМ ТОНОМЕТРОМ

Обираючи тонометр для особистого користування, в першу чергу люди звертають увагу на механічні тонометри. Вони мають доступну ціну, і на вигляд такі моделі звичні для більшості людей.

Механічний, або ручний тонометр – найпростіший із існуючих приборів, за допомогою якого можна дізнатися свій артеріальний тиск. Простий, тому що на відміну від автоматичних моделей, не містить складних електронних схем і проводить вимірювання за допомогою механічних процесів (звідси і така назва). Проте виміряти тиск за допомогою такого тонометра, не маючи необхідних навичок, буває не зовсім просто. І якщо ви придбали такий прилад для домашнього користування і плануєте самостійно вимірювати тиск, важливо навчитися робити це правильно.

Конструкція ручного тонометра складається із манжети та стетоскопа. Із манжетою з'єднуються манометр та нагнітач повітря (груша). Процес вимірювання проходить наступним чином:

Рука, на якій проводиться вимірювання, звільняється від одягу і кладеться на рівну поверхню. На неї надівається манжета і затягується щільно, але не дуже туго. Відстань від краю манжети до згину руки – біля 2 см (відстань двох пальців).

В вуха необхідно вставити стетоскоп, а підсилювач помістити в ліктьовий згин з внутрішньої сторони руки. Манометр необхідно покласти перед очима.

У вільну руку береться груша і стискається, повітря накачується в манжету до відмітки приблизно 200 мм рт.ст.

Після досягнення потрібної позначки коліщатко на груші трохи відкручується і повітря з манжети починає поступово виходити. Робити це потрібно поступово, інакше ви просто не встигнете зафіксувати значення тиску.

В процесі того, як повітря з манжети спускається, стрілка на манометрі починає рухатися вниз. У цей час важливо уважно слухати звуки в стетоскопі. У якийсь момент почується глухий удар - це ваш верхній тиск. Зафіксуйте це значення на циферблаті.

Повітря випускається до тих пір, поки чути удари серця. Останній такий удар буде вашим нижнім тиском. Зафіксувавши його, манжету можна повністю здувати.

Описаний процес вимірювання на перший погляд здається досить складним. Спочатку, не маючи практики, можуть і справді виникнути деякі складності. Вони можуть бути пов'язані з труднощами прослуховування ударів серця, часто перший і останній удари глухі, і їх буває складно зафіксувати. Постарайтеся, щоб у приміщенні не було зайвих шумів і вас нічого не відволікало.

Ще одне важливе правило при вимірюванні тиску - уникати будь-яких рухів і розмов. Зайва активність, навіть мінімальна, може сказатися на результатах вимірювання і спотворити їх.

Ручні тонометри - це дуже точні прилади, і якщо дотримуватися всіх правил вимірювання, з їх допомогою ви зможете дізнатися свій тиск і відстежувати його зміни.