**Как правильно выбрать тонометр для пожилого человека: особенности приборов для измерения давления**

При подборе тонометра – современного аппарата для определения уровня кровяного давления – нужно учитывать возраст, образ жизни, состояние здоровья, качество слуха и зрения. Этот прибор предназначен для использования в домашних условиях людьми любого возраста, но особенно в них нуждаются пожилые, так как среди них чаще распространены различные сердечно-сосудистые патологии, они более других подвержены перепадам давления.



**Обзор моделей и принцип работы разных видов тонометров**

Современный рынок медицинской техники в изобилии представляет приборы для контроля показателей кровяного давления. Основное их различие состоит в наборе выполняемых функций, точности показаний, габаритах. В зависимости от конструкции делятся на основные группы:

***Механические***.

Самое дешевое и точное устройство, именно им пользуются медицинские работники. Принцип работы: нагнетание воздуха в манжету, после чего он постепенно выпускается, тем самым по сердцебиению, прослушиваемому через приложенный к сгибу локтя стетоскоп, и показателям на циферблате тонометра, определяются показания систолического и диастолического давления.

***Полуавтоматические***.

Манжета наполняется воздухом вручную, а аппарат самостоятельно выпускает его. На экране дисплея в цифровом варианте высвечиваются показатели пульса, верхнего и нижнего давления. Для манипуляции не требуются особые навыки, пожилой человек способен совершить замер без посторонней помощи.

***Автоматические***.

Простой и самый лучший вариант для людей преклонного возраста. Тонометр продается в комплекте с плечевым рукавом. При включении кнопки на пульте аппарата в рукав поступает необходимое количество воздуха, затем его объем медленно снижается. Показания пульса и давления выводятся на дисплей.

***Запястные.***

 Это разновидность автоматических тонометров, но не рекомендуются для пожилых людей ввиду сложности улавливания пульсовых колебаний. Если замер прочими приборами невозможен по ряду причин (например, слишком большой объем руки), то запястный вариант может пригодиться.

**Как выбрать тонометр – рекомендации к приобретению прибора для пожилых**

Перед покупкой прибора желательно посоветоваться с лечащим врачом. Он, зная в подробностях историю болезни пациента, даст исчерпывающие рекомендации как выбрать тонометр подходящей модели для пожилого человека:

* для больных, страдающих гипертонией, аритмией или тахикардией, правильным выбором будет автоматический вариант;
* для пожилых с атеросклерозом, нарушенным кровотоком, заболеваниями сердца и сосудов рекомендуется классический тонометр с манжетой;
* для слабовидящего человека необходим аппарат с большим экраном, крупными цифрами или голосовым сообщением о результатах измерения.

Для пожилого человека при выборе тонометра важны параметры:

* простота управления;
* большие цифры на экране;
* подсветка дисплея;
* голосовое сопровождение;
* наличие манжеты, соответствующей размеру плеча;
* определение частоты сердечных сокращений;
* индикатор правильного расположения манжеты;
* СМАД – система суточного мониторинга давления.

**Шпаргалка перед началом замера**

Если человек не соблюдает рекомендации по проведению измерений, то даже самая современная и лучшая модель тонометра не гарантирует точность измерений. Перед диагностированием показателей давления рекомендуется:

* за 30-40 минут не употреблять чай, кофе, газированные напитки;
* замер проводить в спокойном состоянии;
* тело нельзя сгибать, ноги должны располагаться рядом, а не одна на другой;
* лежачим больным руку, на которой производится замер, нужно вытянуть вдоль тела;
* желудок и кишечник не должны быть переполненными;
* рядом с аппаратом запрещено держать сотовый телефон во избежание воздействия исходящих от него электромагнитных волн, существенно искажающих результат измерения.

**Как измерить давление механическим тонометром**

* Надеть на руку манжету на уровне 3-5 см выше локтевого сгиба.
* Приложить стетоскоп к центру сгиба руки.
* Накачать манжетку до 210-220 мм рт.ст., но при подозрении на слишком высокое давление накачать еще больше.
* Медленно спускать воздух и слушать удары пульса через стетоскоп.
* Запомнить показания на циферблате при первом ударе (это систолическое давление).
* Окончание слышимости пульса указывает на показатель диастолического давления.

**Как определить давление с помощью электронного тонометра**

* Надеть на руку плечевой рукав (на уровне сердца);
* Нажать кнопку включения на тонометре и прибор сам совершит замер и спустит воздух, после чего на экране появятся показатели нижнего, верхнего давления и ЧСС.

*Многие люди забывают регулярно пользоваться тонометром, что недопустимо для людей пожилого возраста, страдающих повышенным или пониженным артериальным давлением и неустойчивым пульсом. Воспитайте в себе стойкую привычку пользоваться аппаратом, чтобы предотвратить возможные серьезные проблемы со здоровьем!*