

В эфире программы «Жить здорово!» Елена Малышева и кардиолог Герман Гандельман рассказали, зачем нужно измерять давление в трех позициях и какие цифры разницы должны насторожить.

Рекомендацию измерять давление на разных руках можно услышать часто. И тут важно внимательно следить за разницей показателей.

«Давление на руках должно быть почти то же самое. Разрешенная разница между измерениями на двух руках — не больше 10 мм рт. ст. На одной руке выше, на другой ниже, но не больше 10. Сердце сокращается, кровь выбрасывается, сосуды рук находятся поблизости, поэтому не может быть слишком большой разницы. Разница может стать диагностическим признаком сужения аорты. Если оно есть, то в одной руке давление будет сильно отличаться от давления в другой», — пояснил Гандельман.

Как отметила Малышева, в такой ситуации в левую руку кровь будет идти в меньшем объеме. «Такое сужение аорты называется коарктация аорты, и это порок сердца», — добавила она.

Тут важно понимать, что чаще такой порок встречается у молодых мужчин. Поэтому даже молодым стоит хотя бы раз измерить давление на двух руках. Погода или давление? Как распознать гипертонию Подробнее

«Давление на ногах намного выше, чем на руках. Если давление, измеренное на ноге, ниже, чем на руке, это сигнал SOS. Это говорит о препятствии кровотоку в сосудах нижних конечностей — или атеросклеротическая бляшка, или атеросклероз нижних конечностей», — пояснил кардиолог.

Надевать манжету надо на голень, при этом во время измерения ногу надо держать расслабленно, не надо напрягать и поднимать на носок, пояснила Малышева. Она также призвала не переживать, если есть разница измерений, например на руке 120 на 80 мм рт. ст., а на ноге — 170 на 110 мм рт. ст. Это не отражает никаких нюансов.

«Разница давления в горизонтальном положении и вертикальном может быть в пределах 15-20 мм рт. ст. Давление стоя должно быть выше, потому что мы напрягаемся. Если давление снижается, это указывает на то, что кровь оттекает к ногам, ситуация плохая, называется постуральная гипотомия — одна из причин потери сознания», — пояснил Гандельман.

Фактически под таким диагнозом скрывается снижение давления в зависимости от

позы. «Если вы встаете и у вас головокружение, вы можете упасть возле кровати. И вам нельзя вставать резко с кровати. Сначала сесть, а потом встать», — посоветовала Малышева.

И лучше всего провести такие измерения дома самому. Так как у врача в поликлинике может не быть времени на такое детальное изучение ситуации. А если пациент придет уже с какими-то нюансами по разнице измерений, его обязательно дообследуют, подчеркнул кардиолог Гандельман. Так не делайте. Врачи перечислили 7 ошибок при измерении давления [Подробнее](#)

При подготовке материала использованы следующие источники: Жить здорово!