

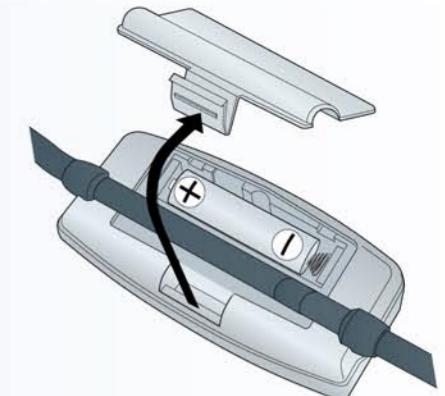


Модель UA-704

УСТАНОВКА ЭЛЕМЕНТОВ ПИТАНИЯ

- Для питания прибора используется 1 батарейка типа AA, R6 (ходит в комплект).
- Замените элемент питания, когда индикатор напряжения на дисплее прибора будет показывать низкий заряд.
- Символ низкого заряда элемента питания не появится в случае, если он сильно разряжен.
- Замените элемент питания, когда на дисплее не появляются никаких символов после нажатия кнопки START (СТАРТ).
- Не оставляйте отработанный элемент питания внутри прибора.
- Не используйте перезаряжаемые (аккумуляторные) элементы питания.

Входящий в комплект элемент питания предназначен для проверки работоспособности прибора, и срок его службы может быть короче, чем у рекомендованного алкалинового элемента питания.



ПОДГОТОВКА К ИЗМЕРЕНИЮ

1. Наложите манжету на плечо на расстоянии 2 — 3 см выше локтевого сгиба. Не закрывайте рукава одежды (это может помешать току крови в сосудах) и не выполняйте измерения в одежде из плотной ткани.

2. Плотно закрепите манжету. Убедитесь в том, что трубка нагнетания воздуха в манжете находится над локтевой ямкой.

3. Возьмите прибор в руку.

Измерение с неправильно закрепленной манжетой может дать недостоверный результат.



Правильное положение руки при измерении

ВЫПОЛНЕНИЕ ИЗМЕРЕНИЯ

ВЫПОЛНЕНИЕ ИЗМЕРЕНИЯ

1. Включите прибор, кратковременно нажав кнопку START (СТАРТ).

■ После включения прибора раздается звуковой сигнал, и на дисплее на несколько секунд появится символ M и значение Среднего Давления.

■ Прибор готов к измерению, если на дисплее появился символ 0, мигающий символ ▲ и прозвучали три коротких звуковых сигнала.

■ Появление символа ▼ свидетельствует о наличии воздуха в манжете остаточного воздуха, который необходимо выпустить. Нажмите и удерживайте кнопку выпуска до тех пор, пока не прозвучит звуковой сигнал и на дисплее не появятся символы 0 и ▲.



Включение прибора

M 128 72

Среднее Давление

0

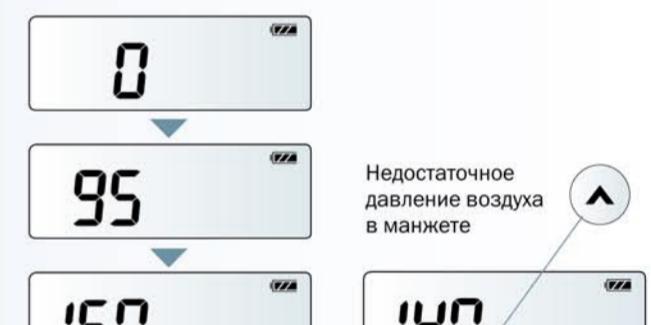
Прибор готов к измерению

2. Нагнетателем накачайте манжету до давления, превышающего на 30 — 40 мм рт. ст. величину ожидаемого систолического давления.

■ Величина давления воздуха в манжете в процессе накачки постоянно отображается на дисплее.

■ Для дополнительного удобства при достижении в манжете давления со значением 180, 240 и 280 мм рт. ст. раздаются кратковременные звуковые сигналы.

Если давление воздуха в манжете оказалось недостаточным для выполнения измерения, на дисплее появится символ ▲. В этом случае, не отключая прибор, необходимо накачать воздух в манжету до более высокого уровня давления.



0

Недостаточное давление воздуха в манжете

95

150

Процесс накачки манжеты

140 ▲

РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗМЕРЕНИЯ

3. После прекращения накачки прибор автоматически выпускает воздух из манжеты и выполняет измерение. В левой части дисплея появятся цифры, отображающие текущее давление воздуха в манжете.

Периодичность сердечных сокращений показывается мигающим символом ▲.

4. Мигающий символ ▼ и кратковременный звуковой сигнал сообщают об окончании измерения.

5. На дисплее будут попеременно появляться показания давления и пульса. Результаты измерения будут отображаться в течение двух минут. При обнаружении нарушения ритма высвечивается индикатор аритмии (□).



156

Показывает периодичность сердечных сокращений

132 78

Индикатор аритмии

PUL 69

Давление

132 78

Пульс

Err

Сообщение об ошибке

Err CUF

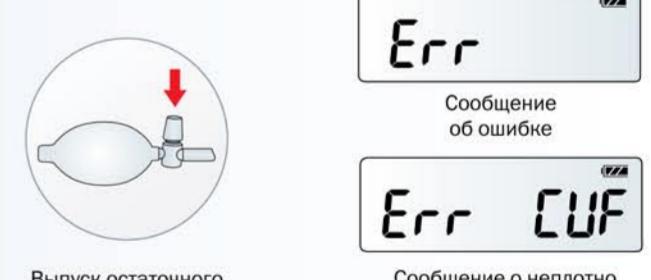
Сообщение о неплотно закрепленной манжете

6. При нарушении условий измерения прибор автоматически определяет ошибку и отображает ее код на дисплее. Для устранения ошибки нажмите кнопку START (СТАРТ) выключите прибор и выполните рекомендации, указанные в таблице в разделе 3.

7. Нажмите кнопку выпуска воздуха из манжеты и удерживайте ее до полного выхода воздуха из манжеты, после чего снимите манжету.

8. Если у Вас есть дневник измерений, запишите результаты в соответствующую графу.

9. Прибор отключается кратковременным нажатием кнопки START (СТАРТ) или автоматически через несколько минут.



Err

Выпуск остаточного воздуха из манжеты

Err CUF

Сообщение о неплотно закрепленной манжете

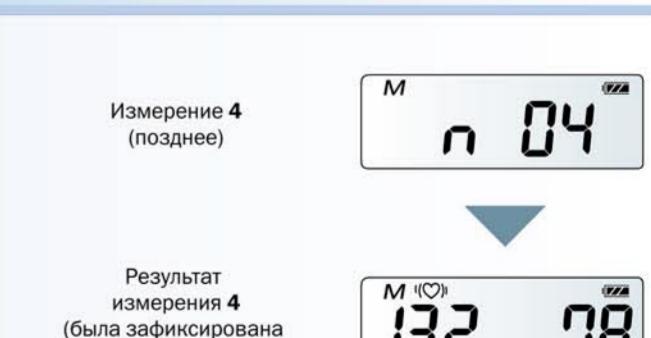
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВСТРОЕННОЙ ПАМЯТИ

ВЫЗОВ ДАННЫХ ИЗ ПАМЯТИ

Прибор автоматически заносит в память значения 30 последних измерений.

Для вызова данных из памяти прибора нажмите и удерживайте кнопку START (СТАРТ) в течение нескольких секунд до перехода прибора в режим просмотра памяти.

В верхнем левом углу дисплея появится символ M, и на дисплее автоматически будут последовательно отображаться все результаты измерений, хранящиеся в памяти прибора, начиная с последнего.



Измерение 4 (позднее)

M 04

Результат измерения 4 (была зафиксирована аритмия)

132 78

Измерение 3 (раннее)

M 03

Результат измерения 3

128 72

Образование каждого значения осуществляется в два этапа: сначала показывается номер ячейки памяти, а затем величина давления. Каждое измерение отображается на дисплее прибора приблизительно в течение 4-5 секунд.

В памяти прибора для каждого из последних 30 измерений хранятся:

- Периодичность артериального давления (систолического и диастолического)
- значение индикатора аритмии

Удаление всех данных из памяти (очистка памяти)

Удалите элемент питания из отсека и вставьте его снова.

ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ ОБ АРТЕРИАЛЬНОМ ДАВЛЕНИИ

Кровяное (артериальное) давление необходимо для обеспечения постоянной циркуляции крови в организме. Именно благодаря ему клетки организма получают кислород, обеспечивающий их нормальное функционирование и жизнедеятельность. Сердце в этом случае выполняет роль «насоса», выталкивающего кровь в сосуды.

Даже у здорового человека кровяное давление не стабильно. В зависимости от условий, в которых находится организм - время суток, состояние покоя или бодрствования, физическая нагрузка или умственная деятельность - давление постоянно изменяется. Чтобы создать наиболее благоприятные для данной ситуации условия, организм сам регулирует уровень кровяного давления.

Повышение артериального давления увеличивает нагрузку на сердце. В результате частота возникновения сердечно-сосудистых заболеваний (инфаркт, инсульт) и процент смертности от них значительно возрастают.



Аритмия возникает при поражении сердечных тканей и нередко протекает без всяких симптомов. Иногда эти нарушения носят кратковременный характер, иногда продолжаются долго. В некоторых случаях они могут представлять угрозу для жизни. Измеритель артериального давления UA-704 оснащен индикатором аритмии , который оповещает о нарушениях нормальной частоты или периодичности сердечных сокращений во время измерения.

При появлении символа «Аритмия» обязательно проконсультируйтесь с врачом, так как наличие аритмии является опасным даже при нормальном значении артериального давления.

У некоторых людей, страдающих мерцательной аритмией, корректное измерение осциллометрическим методом, невозможно.

СРЕДНЕЕ ДАВЛЕНИЕ

На величину артериального давления оказывают влияние многие факторы. Это и физическая нагрузка, и психоэмоциональное состояние, и употребление кофеинсодержащих продуктов, резкая перемена погоды, стресс и многое другое. Эти факторы приводят к резким колебаниям уровня артериального давления и искажают информацию об **истинном уровне артериального давления**. Более точным и информативным показателем **истинного уровня артериального давления** является величина **Среднего Давления**.

Усредненные значения измерений давления в разные дни представляют собой более точную информацию о нагрузке на кровеносную систему, чем значения разовых измерений.



Величина Среднего Давления индивидуальна для каждого человека, поэтому использовать это значение допускается только в том случае, если прибором пользуется только один человек.

Прибор UA-704 автоматически рассчитывает величину **Среднего Давления** при включении питания прибора.

Величина **Среднего Давления** отображается на дисплее в течение трех секунд. Для просмотра величины **Среднего Давления** достаточно нажать кнопку START (СТАРТ).

СРЕДНЕЕ ДАВЛЕНИЕ



ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ФАКТОРОВ НА АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Факторы	Увеличение артериального давления, мм рт.ст.	
	систолического	диастолического
Посещение собрания	20	15
Разговор	17	13
Одевание	12	10
Прогулка	12	6
Холод	11	8
Разговор по телефону	10	7
Кофе (2 часа после приема)	10	7
Курение	10	8
Прием пищи	9	10
Интеллектуальная работа	6	5
Чтение	2	2
Просмотр телевизора	0.3	1

НОРМЫ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

Мировым стандартом в отношении норм артериального давления является **Классификация Всемирной организации здравоохранения**, созданная в 1999 году при совместном участии экспертов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) и Международного общества по проблемам артериальной гипертензии (МОГ) на основании проведения широкомасштабных исследований.

Классификация ВОЗ*

Категория АД	Систолическое мм рт. ст.	Диастолическое мм рт. ст.
Гипертония Степень 3	>180	>110
Гипертония Степень 2	160 - 179	100 - 109
Гипертония Степень 1	140 - 159	90 - 99
Высокое нормальное	130 - 139	85 - 89
Нормальное	< 130	< 85
Оптимальное	< 120	< 80

* Приведена сокращениями

В классификации ВОЗ можно выделить три категории:**

- Оптимальное давление
- Предгипертония (нормальное и высокое нормальное давление)
- Гипертония (гипертония 1-й, 2-й, 3-й степеней)

■ Гипертония

При диагнозе гипертония необходимо совмещение медикаментозного лечения, назначенного квалифицированным медицинским специалистом, и коррекции образа жизни (в особенности, снижение веса и уменьшение количества потребляемой соли).

■ Предгипертония

Систолическое (верхнее) от 120 до 139 мм рт. ст. и/или диастолическое (нижнее) давление в диапазоне 80-89 мм рт. ст. являются диагностическими критериями предгипертонии, развитие которой может привести к поражениям жизненно важных органов. На этом этапе еще возможно снижение уровня артериального давления до оптимального без применения лекарственных препаратов.

■ Оптимальное давление

Оптимальным следует считать уровень артериального давления не более 115/75 мм рт. ст.

- У лиц старше 50 лет высокое (>140 мм рт. ст.) систолическое (верхнее) давление играет более важную роль, чем диастолическое (нижнее) давление.
- Даже при нормальном артериальном давлении в возрасте 55 лет, в последующем существует высокий риск (90%) развития гипертонии.
- Независимо от пола и возраста для максимального уменьшения риска развития сердечно-сосудистых заболеваний необходимо снижение уровня давления до величин нормального.
- Для достижения нормального артериального давления большинству пациентов требуется применение двух и более лекарственных препаратов.
- Эффективное лечение гипертонии возможно только под наблюдением квалифицированного врача и усилий со стороны пациента.

** В соответствии с классификацией JNC-7

КОНТРОЛЬ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

При наличии состояния **предгипертонии** (артериальное давление в диапазоне от 120/80 до 139/89) возможно снижение давления до оптимального уровня без применения лекарственных препаратов. Для этого:

- Следует скорректировать образ жизни
- Ежедневно измерять кровяное давление

При гипертонии необходимо:

- Каждый день проводить по два последовательных измерения артериального давления утром (в период с 6:00 до 9:00) и вечером (в период с 18:00 до 21:00)
- Утренние измерения производить до очередного приема препаратов
- В программу лечения включить немедикаментозное лечение

Уровень артериального давления, к которому я стремлюсь



ФИО ВРАЧА _____

ЧАСЫ ПРИЕМА _____

ТЕЛ. МЕДИЦИНСКОГО УЧРЕЖДЕНИЯ _____

НАЗВАНИЯ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ НАЗНАЧЕННЫХ ВРАЧОМ

ДОЗИРОВКА, ВРЕМЯ ПРИЕМА

1 _____

2 _____

3 _____

Соблюдая ряд правил, вы сможете снизить артериальное давление и поддерживать его на постоянном уровне

Мера	Рекомендация	Диапазон снижения систолического артериального давления
Снижение веса	Избавьтесь от лишнего веса	От 5 до 20 мм рт.ст. на каждые 10 кг уменьшения веса
Ограничение соли	Ограничьте ежедневное потребление соли до 6 грамм	От 2 до 8 мм рт.ст.
Диета	Включите в рацион питания пищу, богатую клетчаткой (овощи, фрукты). Страйтесь употреблять продукты с низким содержанием жира	От 8 до 14 мм рт.ст.
Физическая активность	Проводите на свежем воздухе не менее 30 минут в день	От 4 до 9 мм рт.ст.
Ограничение алкоголя	Ограничьте ежедневное потребление алкоголя: пиво -350 г или вино -150 г, или водка -50 г	От 2 до 4 мм рт.ст.