

Категория артериального давления	Систолическое мм рт. ст. (верхнее значение)	Диастолическое мм рт. ст. (нижнее значение)
НОРМАЛЬНОЕ	Менее 120 _и	менее 80
ПОВЫШЕННОЕ	120-129 _и	менее 80
ВЫСОКОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ 1 СТЕПЕНИ	130-139 _{или}	80-89
ВЫСОКОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ 2 СТЕПЕНИ	140 _{и выше или}	90 _{и выше}
ГИПЕРТОНИЧЕСКИЙ КРИЗ (немедленно позвоните по номеру 911 или своему врачу)	Выше 180 _{и/или}	выше 120

Для большинства взрослых идеальными показателями артериального давления являются менее 120 мм рт. ст. (систолическое) и менее 80 мм рт. ст. (диастолическое). Спросите у врача о своем целевом показателе артериального давления и о том, как часто его необходимо измерять.



Мой ЦЕЛЕВОЙ
показатель
артериального давления:

Менее

Менее

систолическое	диастолическое
---------------	----------------

Мой врач хочет, чтобы я
ПРОВЕРЯЛ(А):

☐

РАЗ В ДЕНЬ

☐

РАЗ В НЕДЕЛЮ

☐

Утром

☐

Вечером

☐

Днем

☐

Перед
принятием
лекарств

МОЙ ВРАЧ:

Имя и фамилия: _____

Тел.: _____



ТОНОМЕТР



Дата и время		Мое артериальное давление Систолическое / Диастолическое
		/
		/
		/
		/
		/
		/
		/
		/

Дата и время		Мое артериальное давление Систолическое / Диастолическое
		/
		/
		/
		/
		/
		/
		/
		/

Дата и время		Мое артериальное давление Систолическое / Диастолическое
		/
		/
		/
		/
		/
		/
		/
		/

ВАЖНО ЗАПИСЫВАТЬ ТОЧНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ.

Перед измерением:

- Не пейте кофе или другие напитки с кофеином, не употребляйте алкоголь, не курите и не пользуйтесь электронными сигаретами в течение как минимум 30 минут перед измерением.
- Сходите в туалет перед измерением. Полный мочевой пузырь может повлиять на показатели.
- Сядьте так, чтобы за спиной была опора, стопы должны ровно стоять на полу, руки должны лежать на столе или подлокотниках. Отдохните в течение 3–5 минут перед измерением.

Washington State Department of
HEALTH

DOH 345-274 May 2025 CS Russian
 Запросить этот документ в другом формате можно по номеру телефона 1-800-525-0127. Если вы страдаете нарушением слуха, обращайтесь по телефону 711 (Washington Relay) или по электронной почте doh.information@doh.wa.gov.