

СОГЛАСОВАНО  
 Председатель профкома  
 ДЮ.А.Туманова

ПРИНЯТО  
 Собранием трудового коллектива  
 протокол № 3  
 «10» февраля 2021 г.



## Положение о контроле гипертонии

### 1. Общие положения

1.1. Данное Положение о контроле гипертонии МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №26 «Дюймовочка» ЗМР РТ» (далее - МБДОУ) разработано в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения РФ от 15 января 2020 г. N 8 "Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года", а также методическими рекомендациями Министерства здравоохранения РФ.

### 2. Цели, задачи и принципы проведения контроля гипертонии

2.1. Контроль гипертонии проводится с целью пропаганды среди сотрудников МБДОУ культуры здоровья, создание условий для предупреждения и снижения риска возникновения у сотрудников артериальной гипертензии.

2.2. Деятельность в рамках контроля гипертонии направлена на снижение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.

### 3. Основания для проведения контроля гипертонии

Процедура рекомендуется терапевтами и может стать основанием для обращения к врачу. Данные контроля используются сотрудниками в личных целях, и имеет рекомендательный характер.

### 4. Факторы оценки уровня артериального давления

Для оценки уровня артериального давления используется классификация Всемирной организации здравоохранения, принятая в 1999 году.

Категория артериального давления*	Систолическое(верхнее) артериальное давление мм рт. ст.	Диастолическое (нижнее) артериальное давление мм рт. ст.
<b>Норма</b>		
Оптимальное**	Менее 120	Менее 80
Нормальное	Менее 130	Менее 85
Повышенное нормальное	130-139	85-89
<b>Гипертония</b>		
1 степень(мягкая)	140-159	90-99

Категория артериального давления*	Систолическое(верхнее) артериальное давление мм рт. ст.	Диастолическое (нижнее) артериальное давление мм рт. ст.
<b>Норма</b>		
Оптимальное**	Менее 120	Менее 80
Нормальное	Менее 130	Менее 85
Повышенное нормальное	130-139	85-89
<b>Гипертония</b>		
1 степень(мягкая)	140-159	90-99
2 степень(умеренная)	160-179	100-109
3 степень (тяжелая)	Более 180	Более 110
пограничная	140-149	Менее 90
Изолированная систолическая гипертония	Более 140	Менее 90

## 5. Общие рекомендации по измерению артериального давления

5.1. Артериальное давление чаще всего измеряется в положении сидя, но в некоторых случаях возникает необходимость его измерения в положении лежа или стоя.

5.2. Для выполнения измерений в состоянии покоя необходимо обеспечить комфортные условия для обследуемого и выполнить следующие требования:

- за 30 минут перед измерением необходимо исключить прием пищи, курение, физическое напряжение и воздействие холода;
- перед измерением давления необходимо спокойно посидеть или полежать (в зависимости от выбранного положения тела, при котором будет производиться измерение) и расслабиться;
- измерение начинается через 5 минут после отдыха в вышеуказанном положении;
- при измерении давления в положении сидя спина должна иметь опору, т. к. любые формы изометрических упражнений вызывают немедленное повышение артериального давления. Средняя точка плеча должна находиться на уровне сердца (4-е межреберье);
- в положении лёжа рука должна располагаться вдоль тела и быть слегка поднятой до уровня, соответствующего середине груди (под плечо и локоть можно подложить небольшую подушечку);
- во время измерения нельзя разговаривать и делать резкие движения;
- если проводится серия измерений, рекомендуется менять первоначальное положение. Интервал между измерениями должен составлять не менее 15 секунд. (Рекомендуемый интервал — 1 минута). В паузах между измерениями желательно ослабить манжету.
- При необходимости выполнения серии из 2—3 повторных измерений интервал времени между ними должен составлять не менее 15 секунд. В этом случае регистрируется средняя величина этих измерений.