Зачем знать свое давление? Повышенное артериальное давление может стать причиной инсульта и инфаркта. Начать контролировать свое давление следует с 30 лет, чтобы вовремя обнаружить гипертонию и избежать осложнений - поражения сердца, головного мозга и почек.

Цифры нормального артериального давления менее 140/90.

Как правильно измерять давление в домашних условиях?
• Лучше измерять давление натощак.
• Перед измерением давления лучше отдохнуть 5 минут.
• Сядьте удобно, руку положите так, чтобы локоть был на уровне сердца.
• Манжетка должна соответствовать объему руки. Необходимо правильно подобрать по вашему размеру при покупке тонометра.
• Манжетку надевают на голую руку.
• Для более точного результата врачи советуют измерять давление на обеих руках.