

* **Рекомендации экспертов ВНОК** (Всероссийского научного общества кардиологов) по диагностике и лечению метаболического синдрома. Второй пересмотр, г. Москва, 2009 г. Председатель Рабочей группы по подготовке текста рекомендации – д. м. н., профессор Чазова И. Е. (г. Москва).

** **Артериальное давление (АД)** измеряют в положении сидя. Пациент должен находиться в кресле, а его рука – лежать на подлокотнике, примерно на уровне сердца. Перед измерением АД пациенту следует отдохнуть в кресле не менее 5 минут. АД измеряют на плече одной и той же руки. Используют откалиброванный тонометр и применяют манжетку соответствующего размера, которая подбирается по размеру руки и должна охватывать не менее 80% окружности плеча. Манжетка должна иметь ширину 13 – 15 см и длину 30 – 35 см, а нижний край манжетки должен находиться на 2 см выше локтевой ямки. Перед измерением АД нельзя курить и употреблять содержащие кофеин напитки как минимум 30 минут перед самой процедурой. Повторное измерение АД производится через 3 – 5 минут. Если разница величин диастолического АД при этих двух измерениях будет менее 5 мм рт. ст., то нужно сделать еще одно измерение и вписать в бланк среднее между тремя значениями. Если разница величин диастолического АД при этих двух измерениях будет более 5 мм рт. ст., то нужно дать пациенту отдохнуть не менее 15 минут, и только потом повторить измерения.

*** **Окружность талии** измеряют в положении стоя, сняв верхнюю одежду. Пациент не должен напрягать мышцы передней брюшной стенки и втягивать живот. Точкой измерения считается середина расстояния между вершиной гребня подвздошной кости и нижним боковым краем ребер. Точка измерения не обязательно должна находиться на уровне пупка. Мерную ленту следует держать горизонтально.