

Часто гипертония протекает бессимптомно и большинство больных не подозревают о проблеме. Поэтому кровяное давление важно измерять регулярно!

Повышенное артериальное давление способствует развитию:



Мозгового инсульта



Инфаркта миокарда



Опасных аритмий



Болезни Альцгеймера



Сердечной недостаточности



Почечной недостаточности



Причины повышения артериального давления:

Низкая физическая активность



Избыточная масса тела



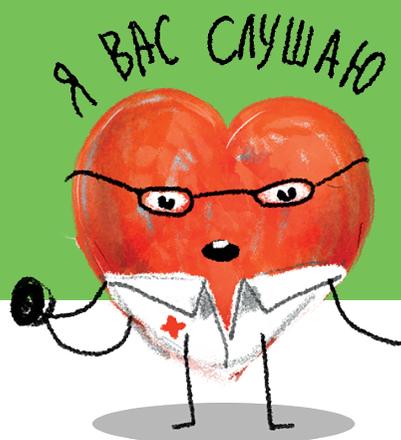
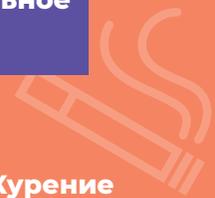
Нерациональное питание



Стресс



Курение

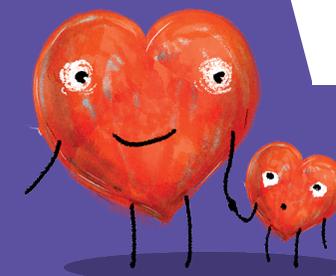


МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

ДЕРЖИ ДАВЛЕНИЕ ПОД КОНТРОЛЕМ

Последствия артериальной гипертонии являются одной из наиболее значимых причин смертности.



Гипертония — или повышенное кровяное давление — серьезное патологическое состояние, значительно повышающее риск развития инсульта и инфаркта миокарда, заболеваний головного мозга, почек и других болезней.

Как правильно измерять артериальное давление?



За 2-3 часа до измерения АД рекомендуется отменить прием лекарственных средств, влияющих на уровень давления, включая назальные и глазные капли.



Исключите употребление кофе и чая за 1 час до измерения АД.



Не курите в течение 30 мин. до измерения АД.



До начала измерения АД посидите 5 мин. в расслабленном состоянии. Если процедуре измерения АД предшествовала значительная физическая или эмоциональная нагрузка период отдыха следует продлить до 15-30 мин.



Убедитесь, что вокруг Вас тихая и спокойная обстановка, температура комфортная. Низкая температура воздуха может вызвать повышение АД.



Снимите тугую, давящую одежду.



Примите удобную позу.



Рука с наложенной на плечо манжеткой должна быть обнажена и неподвижна, располагать ее следует на столе, находящемся рядом со стулом.



Если тонометр с плечевой манжеткой - середина манжетки, наложенной на плечо, должна находиться на уровне сердца. Отклонение от этого положения может привести к искажению измерений АД.



Во время измерения АД не рекомендуется разговаривать и делать резкие движения.



АД следует измерять последовательно 2-3 раза с интервалами 1-2 мин. Среднее значение двух или трех измерений, выполненных на одной руке, точнее отражает уровень АД, чем однократное измерение.



После измерения АД вы можете оценить свой уровень АД, используя значения ниже.

Простые способы держать давление под контролем:

Общий холестерин ниже **5 ммоль/л**



500 грамм овощей фруктов ежедневно



Потребление не более **5 г** соли в день



Сон не менее **7-8 часов** в сутки



Не менее **30 мин.** умеренной физической активности каждый день



Отказ от курения



Окружность талии **< 80 см** у женщин и **< 94 см** у мужчин



Давление ниже **140 / 90 мм рт. ст.**

Отказ от употребления алкоголя



Уровень глюкозы натощак ниже **6 ммоль/л**



Уровни артериального давления (мм рт.ст.)

Артериальная гипертензия

Высокое нормальное давление

Нормальное давление

Оптимальное давление