Артериальная гипертония ( $A\Gamma$ ) является одним из самых распространенных заболеваний сердечно-сосудистых заболеваний в мире.  $A\Gamma$  страдают 20-30% взрослого населения:

АГ диагностируется при уровне артериального давления (АД) 140/ 90 мм рт.ст. и выше.

АД зависит от возраста, пола, времени суток, физической активности, стресса и других факторов.

АД зависит от работы сердца, а также от эластичности и тонуса кровеносных сосудов.

АГ может длительно протекать без всяких симптомов.

С каждым подъемом АД на 10 мм рт. ст. увеличивается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на 30%.

У людей с повышенным артериальным давлением в 7 раз чаще развиваются нарушения мозгового кровообращения (инсульты), в 4 раза чаще - ишемическая болезнь сердца, в 2 раза чаще поражаются сосуды ног.

Длительно текущая АГ (160/100 мм рт. ст. и выше) при отсутствии лечения на 50% повышает риск внезапной смерти.

Ежедневный контроль АД позволит избежать развития серьезных заболеваний сердечно-сосудистой системы и их осложнений: инфаркта миокарда, инсульта, сосудистой деменции, ретинопатии или внезапной смерти.



## ПРАВИЛА ИЗМЕРЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ



- Измерение АД проводится в тихом помещении, после 5-минутного пребывания в покое
- Измеряйте АД до приема пищи, лекарственных препаратов и физической нагрузки
- Не разговаривайте во время измерения
- Выполняйте 2-3 последовательных измерения с интервалом 15 мин. Среднее значение результатов измерения запишите в дневник контроля АД

Образец Дневника контроля артериального давления			
Дата	Время суток	АД (мм рт. ст.)	Примечание
	Утро		
	Вечер		



## ЕСЛИ У ВАС ПОВЫШЕНО АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

## **БРОСЬТЕ КУРИТЬ 0 сигарет** в день

ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО овощей/фруктов в день: 5 порций (не менее 500 гр) ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ

до **5 грамм** в сутки и менее



## КОНТРОЛИРУЙТЕ СВОЮ МАССУ ТЕЛА

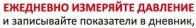
СПИТЕ не менее

7-8 часов в сутки

Стремитесь к рекомендуемым показателям веса:

для мужчин = рост – 100 для женщин <u>=</u> рост – 105





цифры не должны превышать

140/90 мм рт. ст.





