

**Единственный путь выявить
повышенное артериальное давление
- это регулярно его измерять**

Уровни артериального давления:

- **Нормальное** – ниже 130/85 мм.рт.ст.
- **Высокое** – 130–139/85–89 мм.рт.ст.
- **Артериальная гипертония** – 140/90 мм.рт.ст.
и выше

Чем выше артериальное давление, тем выше риск развития заболеваний сердца и сосудов, осложнений сахарного диабета.



**Единственный путь
выявить повышенное
артериальное давление –
это регулярно его
измерять**



Признаки повышенного АД:

- головная боль, чувство жара и покраснение лица
- мелькание «мушек», «черных точек» или «бликов» перед глазами
- головокружение, тошнота, слабость
- ощущение сильного сердцебиения
- тяжесть или ноющая боль в области сердца



**Повышенное АД не всегда сопровождается
плохим самочувствием**

**Не пренебрегайте профилактическими
осмотрами и диспансеризацией**



ГЦМП

ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ

CE

A

ADULT



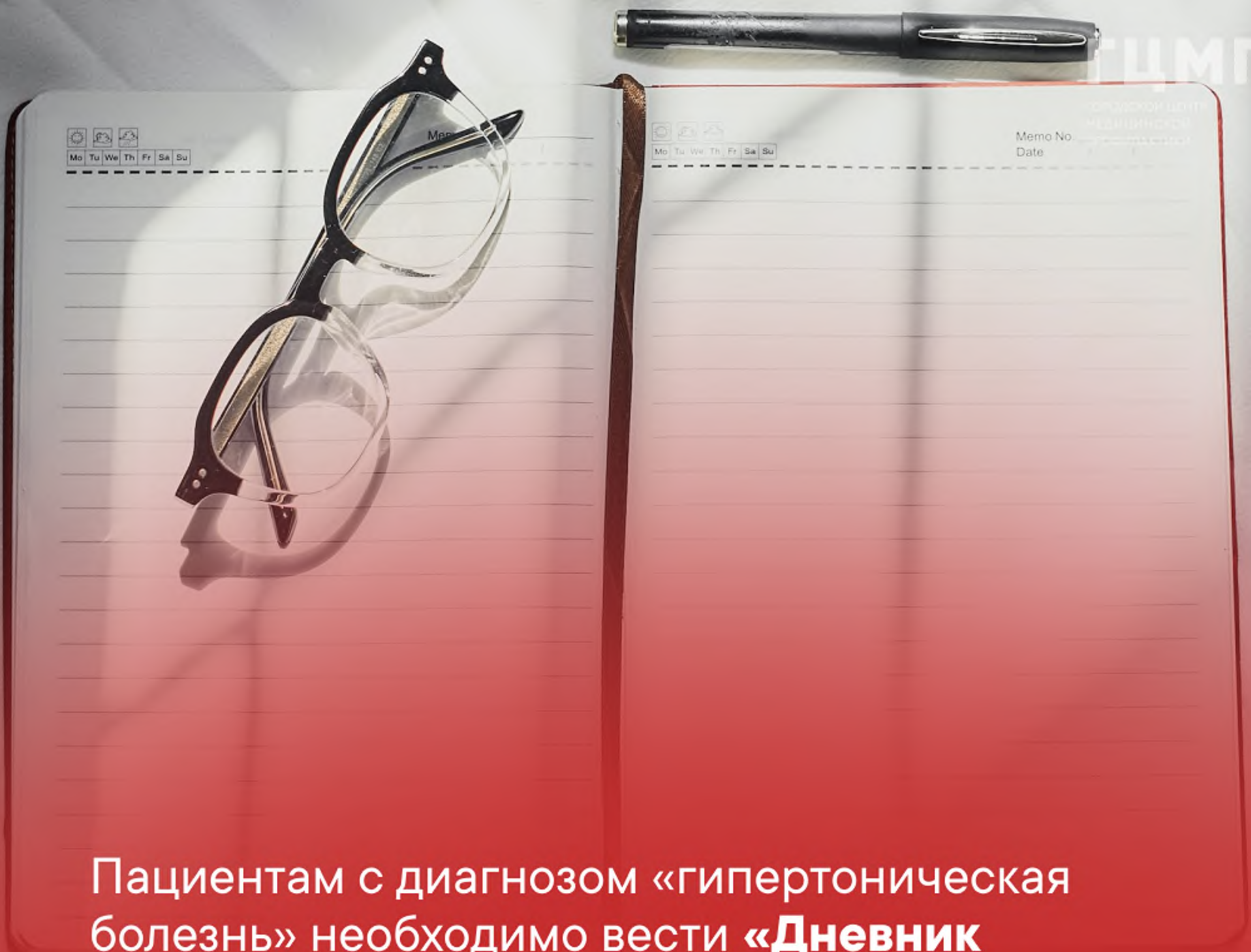
254 - 406 MM

abnmedical.com

**Поддерживайте уровень АД менее
140/90 мм.рт.ст.**

Соблюдайте рекомендации врача,
принимайте назначенные лекарства





Пациентам с диагнозом «гипертоническая болезнь» необходимо вести **«Дневник самоконтроля артериального давления»**.

Систематически утром и вечером измеряйте АД и записывайте данные в дневник



Правильно измеряйте АД:

- Лучше измерять – в одно и то же время, приняв удобное положение сидя.
- Не стоит беспокоиться, дышать спокойно и расслабленно.



Факторы риска развития артериальной гипертензии:

- Возраст (мужчины старше 55 лет, женщины старше 65 лет)
- Курение
- Дислипидемия (повышенный холестерин или одна из его фракций, например, ЛПНП)
- Абдоминальное ожирение (окружность талии у мужчин более 102 см, у женщин - более 88 см)
- Отягощенная наследственность – сердечно-сосудистые заболевания у мужчин моложе 55 лет и у женщин моложе 65 лет



Исключение поведенческих факторов риска –
важнейшая составляющая лечения артериальной
гипертонии:

- нормализация веса
- ограничение поваренной соли
- отказ от курения и алкоголя

позволяют качественно контролировать уровень АД, и минимизировать дозы и количество лекарственных средств.





Поделись информацией
с друзьями и близкими

