

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



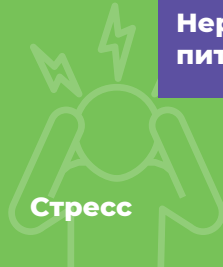
Избыточная масса тела



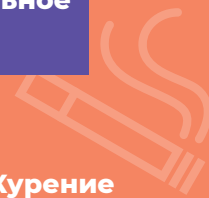
Нерациональное питание



Стресс



Курение



Национальное Общество  
Профилактической кардиологии



Волонтеры  
медики



Национальный центр  
профилактической медицины  
и здорового образа жизни  
НМИЦ



национальные  
ПРИОРИТЕТЫ

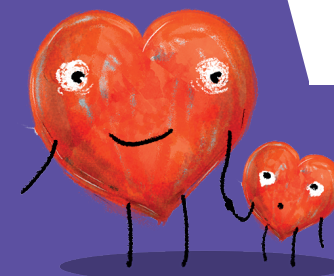


МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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.



1, 2, 3

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 и 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

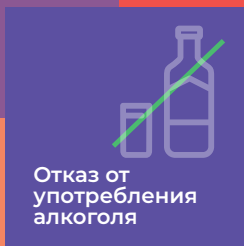


Окружность талии **< 80 см** у женщин и **< 94 см** у мужчин



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