



ЧТО ТАКОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ?

Артериальное давление (АД) – это сила, с которой кровоток давит на стенки сосудов. Измеряется в мм рт. ст.

Различают два показателя артериального давления:

- **Систолическое АД** («верхнее») – отражает давление в артериях, которое создается при сокращении сердца и выбросе крови в артериальную часть сосудистой системы
- **Диастолическое АД** («нижнее») – отражает давление в артериях в момент расслабления сердца, во время которого происходит его наполнение перед следующим сокращением

УРОВНИ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ



120/80 мм рт. ст.
ОПТИМАЛЬНОЕ



130/85 мм рт. ст.
НОРМАЛЬНОЕ



139/89 мм рт. ст.
ВЫСОКОЕ/НОРМАЛЬНОЕ



от 140/90 мм рт. ст.
**МОЖЕТ ДИАГНОСТИРОВАТЬСЯ
артериальная гипертония***

***Артериальная гипертония (АГ)** – это заболевание, при котором отмечается устойчивое повышение артериального давления $\geq 140/90$ мм рт. ст.



ЧЕМ ОПАСНА АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНия?

При повышенном АД повреждаются сосуды важнейших органов (органы-мишени АГ)

Мозг



инсульт

Глаза



кровоизлияние,
отслойка сетчатки

Сердце



инфаркт миокарда

Почки



почечная
недостаточность



ДЕПАРТАМЕНТ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ





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



ЕЖЕДНЕВНО ИЗМЕРЯЙТЕ ДАВЛЕНИЕ
и записывайте показатели в дневник, цифры не должны превышать 140/90 мм рт. ст.



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



БУДЬТЕ АКТИВНЫ
не менее 30 минут физической активности или ходьба 3 км в день



СПИТЕ не менее 7-8 часов в сутки



КОНТРОЛИРУЙТЕ СВОЮ МАССУ ТЕЛА

Стремитесь к рекомендуемым показателям веса:
для мужчин = рост – 100
для женщин = рост – 105



ДЕПАРТАМЕНТ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ

