



АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ – ПОД **КОНТРОЛЬ**

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ или
ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ –
это периодическое или стойкое
повышение артериального давления,
равное **140/90 мм рт. ст. и выше**

ЗАЧЕМ СНИЖАТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ?

При повышенном артериальном давлении повреждаются органы-мишени:



Сердце



Почки








Головной мозг



Глаза

Это может привести к:

-  Инсульту
-  Инфаркту миокарда
-  Проблемам со зрением
-  Почечной недостаточности
-  Преждевременной смерти



ЕСЛИ ДАВЛЕНИЕ ПОВЫШАЕТСЯ, НЕОБХОДИМО ЕГО КОНТРОЛИРОВАТЬ:



1

ЗАВЕСТИ ДНЕВНИК
самоконтроля
артериального
давления



2

ПРИ СТОЙКОМ
повышении давления
обратиться к врачу








3

РЕШИТЬ ВОПРОС
о немедикаментозной
коррекции или
медикаментозном
лечении



ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

 Дата	 Время суток	 Артериальное давление	 Пульс	 Жалобы
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			

НЕМЕДИКАМЕНТОЗНАЯ КОРРЕКЦИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ



СНИЗИТЬ количество соли и жира в рационе



СОБЛЮДАТЬ водный баланс



УВЕЛИЧИТЬ количество овощей, зелени в рационе



ОТКАЗАТЬСЯ от курения и алкоголя



СНИЗИТЬ избыточную массу тела или начать лечить ожирение



ОПРЕДЕЛИТЬ с врачом оптимальный уровень физической активности



НОРМАЛИЗОВАТЬ сон

ГИПЕРТОНИЧЕСКИЙ КРИЗ – САМОЕ ЧАСТОЕ ОСЛОЖНЕНИЕ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ

Признаки:



Головная боль, чаще в затылочной области, или тяжесть и шум в голове



Тошнота, рвота



Дискомфорт в области сердца



Мелькание мушек, пелена или сетка перед глазами



Отечность рук, ног, лица



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ГИПЕРТОНИЧЕСКОМ КРИЗЕ



Радует



Физическая тренировка

Минимум 30 минут в день



Здоровое питание



Полноценный ночной сон



Стрессоустойчивость, гигиена эмоций



КОНТРОЛИРУЙТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ

Огорчает

Курение, парение

Никотин вреден для здоровья



Алкоголь



Гиподинамия ожирение



Стресс, страх, гнев, артериальная гипертония



АД оптимальное
120/80 мм.рт.ст



Глюкоза крови < 6,1



Холестерин < 5 ммоль/л



ИМТ < 25
ОТ < 102 мужчины
ОТ < 88 женщины



Ежегодно проходите профилактический осмотр у врача

**ЛЮБИТЕ СВОЕ СЕРДЦЕ
И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ
ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ

(3012) 377-300

ул. ЖЕРДЕВА 100, ул. СОВЕТСКАЯ 32Б