

В мае традиционно по инициативе ВОЗ отмечается День борьбы с артериальной гипертензией.

- Артериальная гипертензия встречается часто. Как правило, начало заболевания протекает незаметно. Если у вас бывает головная боль, боль в сердце - задумайтесь, не повышается ли у вас артериальное давление. Измеряйте его, записывайте значения и обратитесь к врачу.
- Артериальная гипертензия наследуется. Если у близких родственников имеется эта патология – обратите внимание, нет ли признаков артериальной гипертензии у вас.
- В настоящее время доказано, что очень часто гипертензия встречается у мужчин. И именно мужчины не обращают на это внимание.
- Артериальная гипертензия опасна не сама по себе, а своими осложнениями – инсультами и инфарктами. Лечитесь правильно и не допускайте развития осложнений.
- В день борьбы с артериальной гипертензией сделайте себе подарок – купите современный тонометр! Тонометр должен быть у каждого человека старше 35 лет. Как зубная щетка или термометр. Отметим, что для домашнего использования рекомендованы автоматические тонометры – это удобно, а значит, измерение давления войдет в привычку. Автоматические тонометры надежны.
- Подарите тонометр родителям, друзьям и близким.
- Проверьте исправность домашнего тонометра, замените батарейки.
- Этот день – хороший повод для изучения и повторения правил измерения давления. Это важно! Измеряйте давление регулярно, после 5-минутного покоя перед измерением.
- Если вы запланировали посещение врача, возьмите с собой «дневник давления» - за 3-5 дней, например. Только так врач сможет вам подобрать эффективное лечение.
- 17 мая – отличный повод для того, чтобы посчитать - сколько соли вы потребляете с пищей. Гипертоникам разрешено совсем немного – только чайная ложка соли в день. Поищите рецепты приготовления обеда и ужина с минимальным количеством соли. Поверьте, это намного вкуснее. Привыкнуть? Вы привыкнете уже через неделю.
- Гипертоники должны много гулять! Ходить, кататься на велосипеде, на роликах, плавать. Вы увидите, что при подвижном образе жизни ваше давление будет снижаться само по себе. Но! Перед прогулкой в хорошем темпе - измерьте давление! Можно это сделать и при возвращении домой.

- Если вы принимаете лекарства от гипертонии – запомните: скорее всего, их надо принимать постоянно. Проверьте, не закончились, ли они. Не откладывайте поход в аптеку. Это важнее, что поход в магазин.
- Расскажите о том, что вы прочитали, родным и друзьям. Тем самым вы поздравите их с хорошим весенним праздником – Днем борьбы с гипертонией. И сделаете им хороший подарок - эти сведения многим продлят жизнь.

И будьте здоровы! Хорошего вам настроения и удовольствия от жизни и весны!



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

Артериальная гипертония, что делать?!

- Следите за массой тела – она не должна быть избыточной
- Откажитесь от курения
- Откажитесь от избыточного потребления алкоголя
- Ежедневно употребляйте не менее 400 грамм разноцветных овощей и фруктов
- Ограничьте потребление поваренной соли - не более 5гр в сутки, или замените на калийную соль, добавьте специи – для улучшения вкуса пищи



- Повышайте стрессоустойчивость
- Спите не менее 7-8 часов в сутки
- Увеличьте свою физическую активность,
- Ежедневно измеряйте артериальное давление, при необходимости чаще. Все результаты записывайте в дневник.
- Не забывайте пить назначенные врачом лекарства
- Ежегодно проходите диспансеризацию или профилактические осмотры.



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

17 мая – День борьбы с артериальной гипертонией

Чем опасна артериальная гипертония?

- ✓ Начало заболевания протекает незаметно
- ✓ Не имеет явных симптомов, кроме повышения артериального давления
- ✓ Артериальная гипертензия наследуется.
- ✓ Очень часто гипертония встречается у мужчин и именно мужчины не обращают на это внимание.
- ✓ Поражает жизненно важные органы: сердце, головной мозг, сетчатку глаз, почки, кровеносные сосуды.
- ✓ Относится к основным причинам смертности.
- ✓ Не имеет явных причин, но есть факторы риска возникновения АГ.

Факторы риска

- ✓ Курение
- ✓ Злоупотребление жирной, соленой пищей
- ✓ Злоупотребление алкоголем
- ✓ Избыточное потребление соли
- ✓ Стресс
- ✓ Низкая физическая активность
- ✓ Повышение уровня «плохого» холестерина
- ✓ Наследственность
- ✓ Пол, возраст



www.fppt.info

ДЕРЖАТЬ ДАВЛЕНИЕ ПОД КОНТРОЛЕМ

до
40% **48%**

- имеют повышенный уровень артериального давления
- последствия артериальной гипертонии являются одной из наиболее значимых причин смертности

Опасность

Инсульт

острое нарушение кровообращения мозга, вызывающее повреждение и гибель нервных клеток

Инфаркт

повреждение сердечной мышцы, возникшее из-за недостаточного притока крови к ней

Классификация уровней Артериального Давления (АД) (мм рт.ст.)

	систолическое давление	диастолическое давление
Оптимальное АД	<120	<80
Нормальное АД	120-129	80-84
Высокое нормальное АД	130-139	85-89
Артериальная гипертония 1 степени тяжести (мягкая)	140-159	90-99
Артериальная гипертония 2 степени тяжести (умеренная)	160-179	100-109
Артериальная гипертония 3 степени тяжести (тяжелая)	>=180	>=110

ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ!

Причины повышения артериального давления



Курение



Стресс



Избыточная масса тела



Наследственная предрасположенность



Уровень глюкозы крови натощак > 7,0 ммоль/л

Простые способы предотвратить развитие сердечно-сосудистых заболеваний



Отказ от курения



500 грамм овощей и фруктов ежедневно



Потребление не более 5 г соли в день



не менее 30 минут умеренной физической активности ежедневно



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



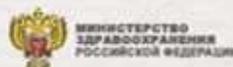
Давление ниже 140/90 мм рт.ст.



Общий холестерин ниже 5 ммоль/л



Глюкоза ниже 6 ммоль/л



Как правильно измерить артериальное давление

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

- 1.** За полчаса до измерения не занимайтесь спортом, не курите, не пейте кофе и крепкий чай.
- 2.** Перед измерением посидите **5 минут** в расслабленном состоянии.
- 3.** Сядьте **ровно**, не скрещивая ноги.
- 4.** Закатайте рукав и положите руку на стол **ладонью кверху**.
- 5.** Наложите манжету тонометра **на 2 см** выше локтевого сгиба.
- 6.** Следите, чтобы все **трубки лежали ровно**, без образования петель.
- 7.** **Не двигайтесь** и не разговаривайте во время измерения.
- 8.** Измеряйте давление **ежедневно** в одно и то же время – после пробуждения или перед сном. **Записывайте** показания в дневник.

