

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНΙΑ -

ГЛАВНЫЙ ФАКТОР РИСКА
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ

**БЫТЬ
ЗДОРОВЫМ** **ЖИТЬ
СЧАСТЛИВО**

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ —
ОДИН ИЗ ГЛАВНЫХ ФАКТОРОВ РИСКА:



**ИНФАРКТА МИОКАРДА
ОПАСНЫХ АРИТМИЙ
СЕРДЕЧНОЙ
НЕДОСТАТОЧНОСТИ**



**МОЗГОВЫХ ИНСУЛЬТОВ
БОЛЕЗНИ АЛЬЦГЕЙМЕРА**



ПОЧЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ



Информация в социальных сетях:



facebook.com/minzdravzabkay



vk.com/minzdravzabkay



twitter.com/minzdravzabkay



instagram.com/minzdravzabkay



ok.ru/minzdrav.zabkay



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ЗАБАЙКАЛЬСКОГО КРАЯ

www.chitazdrav.ru

КАК ПРАВИЛЬНО ИЗМЕРИТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

1. Перед измерением АД необходим отдых не менее 5 минут.
2. Не принимать пищу за 30 минут до измерения.
3. Измерять следует сидя, с опорой на спинку стула в расслабленном состоянии, не скрещивая ноги.
4. Руку полностью расслабить, удобно расположив на столе, освободить от одежды.
5. Накладывать манжету на плечо так, чтобы она находилась на уровне сердца на 2,5 см выше локтевой ямки.
6. Между плечом и манжетой должен проходить 1 палец.
7. Воздух нужно нагнетать на 30 мм рт. ст. выше ориентировочного АД.
8. Скорость сброса воздуха 2 мм рт. ст. в секунду.
9. При прослушивании головку фонендоскопа фиксировать без излишнего давления.
10. Появление тона соответствует систолическому АД (верхние цифры), исчезновение тонов соответствует диастолическому АД (нижние цифры).

ЕСЛИ У ВАС ПОВЫШЕНО АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ



откажитесь от
алкоголя и табака



питайтесь
правильно



избавьтесь от
лишнего веса

ОПТИМАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ:

120/80

Информация в социальных сетях:



facebook.com/minzdravzabkay



vk.com/minzdravzabkay



twitter.com/minzdravzabkay



instagram.com/minzdravzabkay



ok.ru/minzdrav.zabkay



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ЗАБАЙКАЛЬСКОГО КРАЯ

www.chitazdrav.ru

МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ

В предупреждении артериальной гипертензии важная роль в ряде случаев отводится способам преодоления артериальной гипертензии без применения лекарственных препаратов, то есть немедикаментозным методам лечения

- ✔ Сокращение времени работы с компьютером
- ✔ Полноценный ночной сон
- ✔ Правильная диета
- ✔ Готовка на растительном масле
- ✔ Мясо птицы вместо говядины и свинины
- ✔ Фрукты и овощи, богатые калием
- ✔ Подвижный образ жизни и регулярные тренировки



- ✘ Работа без ночных смен
- ✘ Работа с частыми командировками
- ✘ Работа в шумной обстановке
- ✘ Лишний вес
- ✘ Пища из муки высшего сорта, сладкое
- ✘ Ограничить соль в пище
- ✘ Курение
- ✘ Алкоголь



Следует знать, что появление при физических тренировках одышки, болевых ощущений в грудной клетке, в области сердца, перебоев в работе сердца требует незамедлительного прекращения нагрузок и обращения к врачу.

