

## ПРАВИЛА ИЗМЕРЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

- Измерение АД проводится в тихом помещении, в положении сидя, с опорой на спину и опорой для руки, после 5 минутного пребывания в покое.
- Измеряйте АД до приема пищи, лекарственных препаратов и физической нагрузки.
- Не разговаривайте во время измерения. Освободите руку от одежды и положите её так, чтобы манжета была на одном уровне с сердцем. Нижний край манжеты располагается на 1,5-2 см выше локтевого сгиба.
- Используйте только манжеты подходящего размера.



- Выполняйте 2-3 последовательных измерения с интервалом 15 минут.
- Среднее значение результатов измерения запишите в дневник контроля АД.

### Образец Дневника контроля АД

Дата	Время суток	Артериальное давление (мм рт. ст.)	Примечание
	Утро		
	Вечер		



## ЕСЛИ У ВАС ПОВЫШЕНО АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

**ЕЖЕДНЕВНО ИЗМЕРЯЙТЕ ДАВЛЕНИЕ** и записывайте показатели в дневник



**СПИТЕ** не менее **7-8 часов** в сутки



**БРОСЬТЕ КУРИТЬ** **0 сигарет** в день



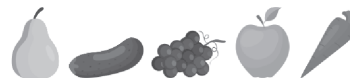
**БУДЬТЕ АКТИВНЫ** не менее **30 минут** физической активности или ходьба **3 км** в день



**ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПОВАРЕННОЙ СОЛИ** до **5 грамм** в сутки и менее



**ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО** овощей/фруктов в день: **5 порций** (не менее 500 гр)



**КОНТРОЛИРУЙТЕ СВОЕ ДАВЛЕНИЕ** цифры не должны превышать **140/90 мм рт. ст.**



**Контролируйте свою массу тела.**  
Стремитесь к рекомендуемым показателям веса:  
для мужчин = **рост-100**  
для женщин = **рост-105**



**Посетите Школы здоровья:**



ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики»  
г. Томск, ул. Красноармейская, 68, тел.: 46-85-00  
[profilaktika.tomsk.ru](http://profilaktika.tomsk.ru)

**Обучайтесь в Школах здоровья в системе MOODLE:**

Зайдите, зарегистрируйтесь, узнайте:  
<http://cmp.tom.ru>



Присоединяйтесь к нашим группам «Будь здоров, Томск!»,  
Вконтакте и в Одноклассниках



# Держи свое давление под контролем!

Консультация специалиста





## Что такое артериальное давление?

**Артериальное (кровеное) давление (АД)** - это сила, с которой поток крови давит на сосуды. Артериальное давление способствует продвижению крови по сосудам. Измеряется в мм рт. ст.

Различают два показателя артериального давления:

- **Систолическое артериальное давление (САД)**, называемое ещё «верхним» - отражает давление в артериях, которое создается при сокращении сердца и выбросе крови в артериальную часть сосудистой системы.

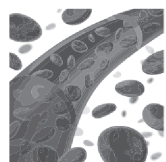
- **Диастолическое артериальное давление (ДАД)**, называемое ещё «нижним» - отражает давление в артериях в момент расслабления сердца, во время которого происходит его наполнение перед следующим сокращением.

## От чего зависит величина артериального давления?

от силы, с которой сердце выбрасывает кровь в сосуды



от количества крови в сосудах



от эластичности стенки сосудов, величины просвета сосуда



нормальный сосуд



## Как часто следует измерять артериальное давление?

Согласно современным рекомендациям (JNC 7):

1. Здоровым взрослым людям старше 18 лет следует измерять АД хотя бы 1 раз в 2 года, если их исходное АД меньше 120/80 мм рт.ст., а если в диапазоне 120-139/80-89 мм рт.ст. – ежегодно.

2. В том случае, если у вас высокое или низкое АД, измерение необходимо проводить так часто, как рекомендует ваш врач.

## Уровни артериального давления



**120/80 мм рт. ст.**  
**ОПТИМАЛЬНОЕ**  
артериальное давление



**130/85 мм рт. ст.**  
**НОРМАЛЬНОЕ**  
артериальное давление



**139/89 мм рт. ст.**  
**ВЫСОКОЕ/НОРМАЛЬНОЕ**  
артериальное давление



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



## Что такое артериальная гипертония?

**Артериальная гипертония** – это периодическое или стойкое повышение артериального давления, отмеченного трехкратно в различное время на фоне спокойной обстановки, при котором:

**Систолическое АД (САД)  $\geq$  140 мм рт. ст.**  
**и/или**  
**Диастолическое АД (ДАД)  $\geq$  90 мм рт. ст.**



## Чем опасна артериальная гипертония?

При повышенном артериальном давлении повреждаются сосуды важнейших органов (органы-мишени).

В поврежденных сосудах быстрее развиваются атеросклеротические процессы. А это чревато развитием грозных осложнений со смертельным исходом!

атеросклероз



## Органы-мишени при артериальной гипертонии

### Мозг

**ИНСУЛЬТ, переходящие нарушения мозгового кровообращения.**  
75 из 100 случаев инсульта вызываются гипертонией, которую не лечили.



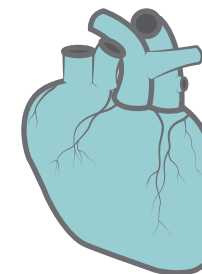
### Глаза

**Необратимые изменения в сетчатке, кровоизлияние, отслойка сетчатки, приводящие к слепоте.**  
У 80% больных с гипертонией поражаются кровеносные сосуды сетчатки, и развивается гипертоническая ретинопатия



### Сердце

**Гипертрофия левого желудочка (ГЛЖ), ИНФАРКТ миокарда.**  
Наличие ГЛЖ в 5 раз увеличивает риск смерти. 68 из 100 случаев инфаркта миокарда вызываются гипертонией, которую не лечили.



### Почки

**Протеинурия, почечная недостаточность.**  
Наличие протеинурии (белка в моче) является показателем прогрессирования поражения почек.  
26 из 100 случаев терминальной почечной недостаточности, требующей трансплантации почек, развиваются из-за артериальной гипертонии.

