



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





ЧТО ТАКОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ?

Артериальное давление (АД) – это сила, с которой кровотоком 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

ПОСЕТИТЕ ШКОЛУ ЗДОРОВЬЯ «ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ»



ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»
г. Томск, ул. Бакунина, 26, тел.: (3822) 65-02-16, сайт: profilaktika.tomsk.ru

Присоединяйтесь к группе «Будь здоров, Томск!»

