



КАК ПРАВИЛЬНО ИЗМЕРЯТЬ ДАВЛЕНИЕ



Перед процедурой посидите в спокойном состоянии 5-10 минут.

За 30 минут до измерения следует исключить физические нагрузки, курение, употребление кофе, крепкого чая, алкоголя



Примите правильную позу:

расположитесь на стуле с прямой спинкой, поставьте ноги ровно на пол, не скрещивая их. Рука, на которой будет производиться измерение, должна быть расслаблена, лежать на столе и находиться на уровне сердца



Манжета надевается на плечо обычно на 2-3 см выше локтевого сгиба. Плотно прилегает, но не сдавливает руку. Трубка манжеты должна быть направлена по центру внутренней части руки



Измерьте АД на правой и левой руке, затем выберите ту руку, где давление выше. В последующем измеряйте давление на этой руке



Необходимо трехкратное измерение АД с интервалом в 1 минуту.

Истинным показателем АД будет считаться средняя цифра второго и третьего измерения



Запишите показатели давления и время измерения в дневник



Областной центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики



profilaktica.ru
всё о профилактике
заболеваний и здоровом
образе жизни



информационный
сетевой ресурс
**ЗДОРОВЬЕ
УРАЛЬЦЕВ**



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНΙΑ

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ



АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНΙΑ (АГ)
— это не только самое распространенное заболевание, но и ведущий фактор риска развития инсульта, инфаркта, ишемической болезни сердца.

 **АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ:**
артериальное давление (АД) выше или равно **140/90 мм рт.ст.**

ОРГАНЫ-МИШЕНИ АГ:

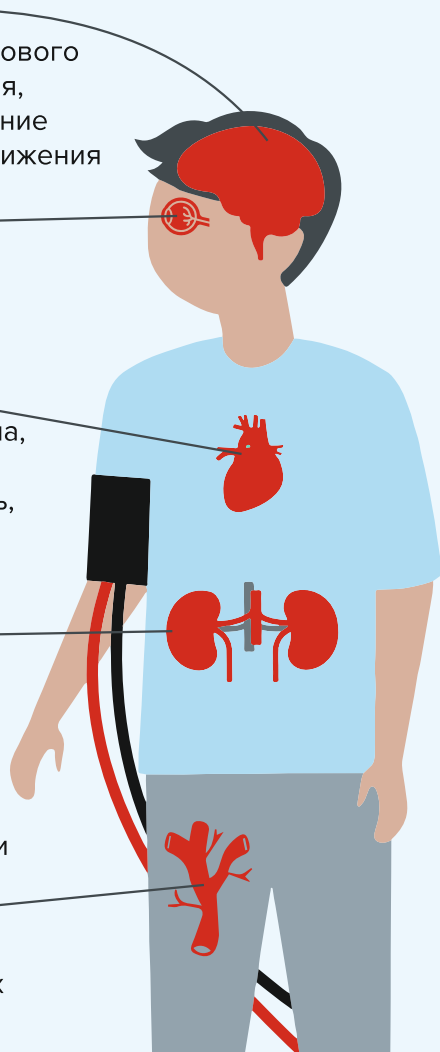
♥ **МОЗГ:**
ухудшение мозгового кровообращения, инсульт, нарушение координации движения

♥ **ГЛАЗА:**
кровоизлияния, нарушение зрения

♥ **СЕРДЦЕ:**
нарушение ритма, сердечная недостаточность, стенокардия, инфаркт

♥ **ПОЧКИ:**
нарушение выделительной функции, развитие почечной недостаточности

♥ **СОСУДЫ:**
появление холестериновых бляшек



СИМПТОМЫ:

- ♥ **ВАЖНО:** повышенное АД может долгое время никак себя не проявлять
- ♥ головные боли, обычно в височной и затылочной областях, по утрам и в конце рабочего дня. Боли часто сопровождаются головокружением, шумом в ушах
- ♥ боли в области сердца
- ♥ затуманивание зрения, «мушки» или радужные круги перед глазами
- ♥ слабость, раздражительность

ФАКТОРЫ РИСКА, ВЛИЯЮЩИЕ НА ПОВЫШЕНИЕ ДАВЛЕНИЯ:

- ♥ избыточный вес, ожирение
- ♥ сахарный диабет
- ♥ малоподвижный образ жизни
- ♥ курение
- ♥ повышенный уровень холестерина
- ♥ стресс и нервное перенапряжение

ЭТИ ФАКТОРЫ ПОДДАЮТСЯ КОРРЕКЦИИ. ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ ЗАВИСИТ ОТ ВАС!

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБРАЗУ ЖИЗНИ С АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИЕЙ:

 **Регулярный контроль АД.** Даже при отсутствии симптомов измеряйте давление дважды в день: утром (до приема пищи и лекарств) и вечером (через 2 часа после ужина)

 **Обязательный ежедневный прием препаратов,** в одно и то же время

 **Сбалансированное питание.** Основу рациона должны составлять овощи, в меру сладкие фрукты, зелень, нежирные сорта мяса, рыбы, цельнозерновые продукты, растительное масло, молочные продукты. Ограничьте употребление красного и переработанного мяса, консервов и копчений, соли

 **Регулярная физическая активность.** Ежедневная активность не менее 30 минут в день. Оптимальны пешие прогулки, езда на велосипеде, плавание. Проконсультируйтесь с врачом. Ваша цель – 10 000 шагов в сутки

 **Поддержание массы тела в норме**

 **Отказ от вредных привычек**

 **Соблюдение режима дня,** сон не менее 7-8 часов, избегание стрессов.