



Артериальная гипертония - стойкое повышение давления крови, циркулирующей по нашим сосудам, от 140/90 мм рт.ст. и выше

Повышенное артериальное давление может давать следующие осложнения:

- **ИНСУЛЬТ** - гибель клеток головного мозга
- **ИНФАРКТ** - гибель клеток сердечной мышцы
- **АНЕВРИЗМЫ КРУПНЫХ СОСУДОВ** - изменение (выпячивание и истощение) отдельных участков, угрожающее внутренним кровотечением
- **ПОЧЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ** - постепенное самоотравление организма
- **СНИЖЕНИЕ ОСТРОТЫ ЗРЕНИЯ** - вплоть до полной слепоты
- **УХУДШЕНИЕ СЕКСУАЛЬНОЙ ФУНКЦИИ**



ГИПЕРТОНИЯ И ЕЕ ПРОФИЛАКТИКА



г. Казань, ул. Дружбы, 44
тел.: 8 (39422) 2-84-67
e-mail: omo.rcmp@mail.ru
www.rcmp17.ru

Республиканский Центр
общественного здоровья
медицинской профилактики
г. Казань, ул. Дружбы, 44
тел.: 8 (39422) 2-84-67
e-mail: omo.rcmp@mail.ru
www.rcmp17.ru

Артериальное давление измеряется в виде соотношения двух чисел - показателя систолического (верхнего) давления, измеряемого в момент сокращения сердца, и показателя диастолического (нижнего) давления, измеряемого в момент расслабления сердца и наполнения его кровью



Показатели давления согласно рекомендациям Европейской ассоциации

до 120/80 оптимальное

120/80 - 129/84 нормальное

135/85 - 140/90 высокое нормальное

выше 140/90 артериальная гипертония

Обращайте внимание

на разницу между систолическим и диастолическим давлением. У здоровых людей она равна 40-50 мм рт.ст. В течение суток давление может меняться. Для здоровых людей такие изменения колеблются в пределах 35 мм рт.ст для систолического давления и 10 мм рт.ст - для диастолического

Как правильно измерить артериальное давление

- 1 Измеряйте давление не ранее чем через 30 минут после физической нагрузки
- 2 При необходимости опорожните мочевой пузырь и кишечник
- 3 В течение получаса перед измерением давления не принимайте пищу, не пейте кофе, не курите
- 4 Поскольку капли от насморка могут влиять на показатели давления, измеряйте давление не ранее, чем через час после того, как закапали капли в нос
- 5 Сядьте на стул ровно, ноги держите прямо, не скрещивайте их и не вытягивайте перед собой. Не разговаривайте!
- 6 Три-пять минут перед измерением давления посидите максимально расслабленно
- 7 Расположите руку на столе так, чтобы манжета тонометра находилась на уровне сердца. Нижний край манжеты должна оказаться на 2 см выше локтевого сгиба



Принципы профилактики гипертонии



Уменьшите потребление соли

Ее основной компонент - натрий - удерживает воду в организме. Из-за этого увеличивается объем циркулирующей крови - давление

Откажитесь от крепкого черного или зеленого чая, кофе и алкоголя

Все эти продукты вызывают спазм кровеносных сосудов и увеличивают нагрузку на сердце



Откажитесь от курения

Никотин обладает сосудосуживающим действием, а значит - поднимает давление

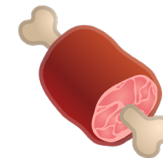
Увеличьте физическую активность

Работающие мышцы облегчают работу сердца, проталкивая кровь



Сократите потребление животных жиров

Старайтесь выбирать нежирное мясо, чаще всего гипертония возникает на фоне закупорки сосудов бляшками холестерина. Для жарки используйте растительные жиры



Ешьте меньше сахара

Легкоусваиваемые углеводы провоцируют образование жировых бляшек



Ешьте больше овощей и фруктов

Продукты, богатые клетчаткой, позволяют снизить уровень вредного холестерина в крови

