

15 - 21 мая

НЕДЕЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПОВЫШЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

17 мая - Всемирный день борьбы
с артериальной гипертонией



Служба
здоровья

АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ СОСТОИТ ИЗ:

- Систолического АД (максимальная цифра/первая) - показывает, с какой силой кровь давит на стенки сосудов при максимальном сокращении сердца.
- Диастолического АД (минимальная цифра/вторая) - показывает, с какой силой кровь давит на стенки сосудов в момент покоя.



Служба
здоровья

КАК ПРАВИЛЬНО ИЗМЕРИТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ?

1. Проводите измерение через 1-2 часа после приема пищи. Перед измерением воздержитесь от курения, кофе и крепкого чая.
2. Примите удобное положение - сидя или лежа.
3. Если во время наполнения воздухом манжета слишком, до боли, стягивает руку - лучше слегка ослабить её и повторить измерение.
4. Повторный замер давления можно проводить только спустя 2-3 минуты после первого измерения.

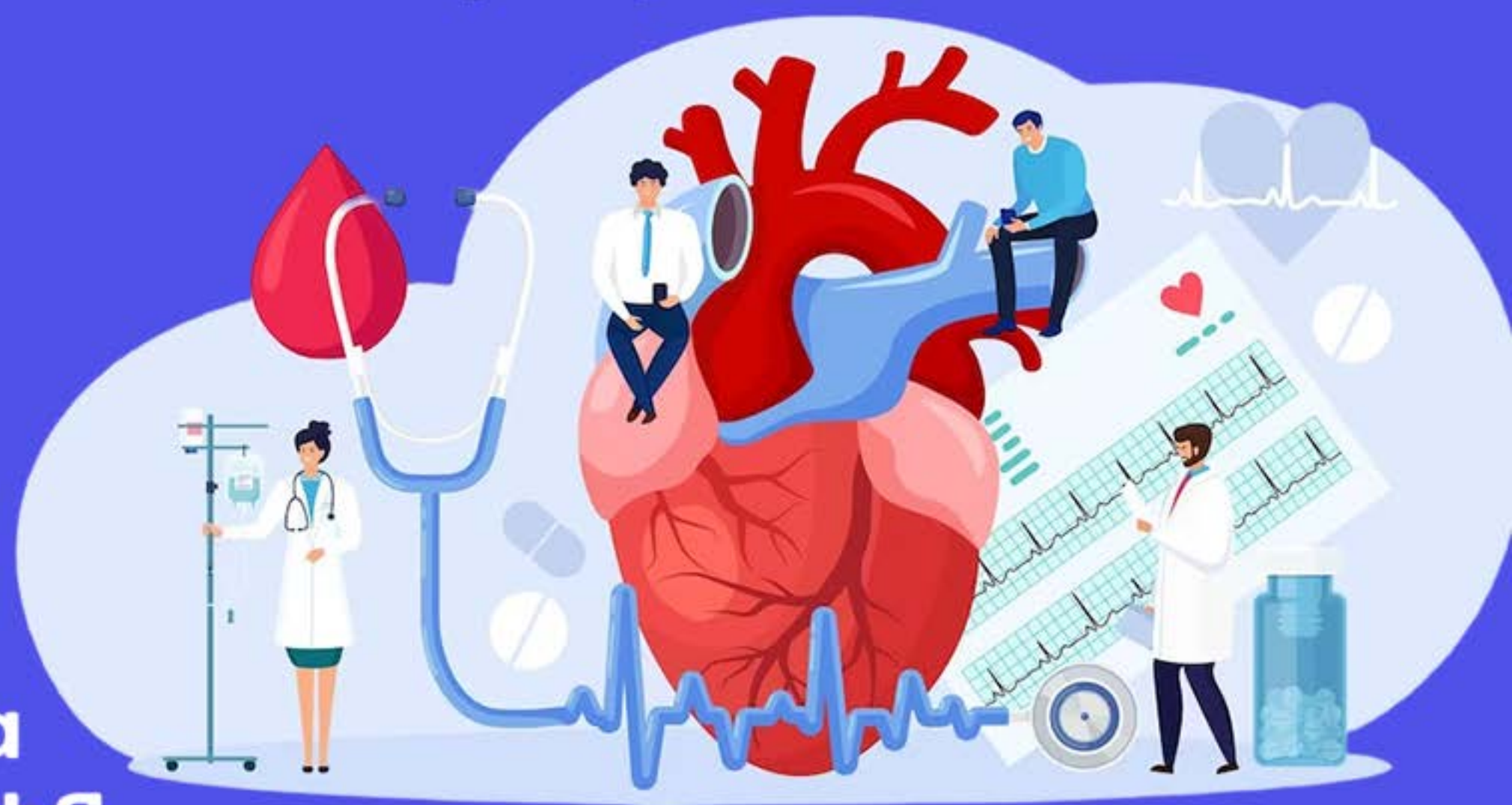


Служба
здоровья

ЗДОРОВЫЕ ЦИФРЫ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

не выше чем 140/90

Если ваше АД выше указанных цифр,
следует обратиться к врачу.



Служба
здоровья

ФАКТОРЫ РИСКА ПОВЫШЕННОГО АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

- Курение (в настоящем или прошлом)
- Повышенный уровень холестерина крови (более 5 ммоль/л)
- Избыточная масса тела (ИМТ = 25-29,9 кг/м²) или ожирение (ИМТ ≥30 кг/м²)
- Малоподвижный образ жизни
- Алкоголь (в настоящем или прошлом)



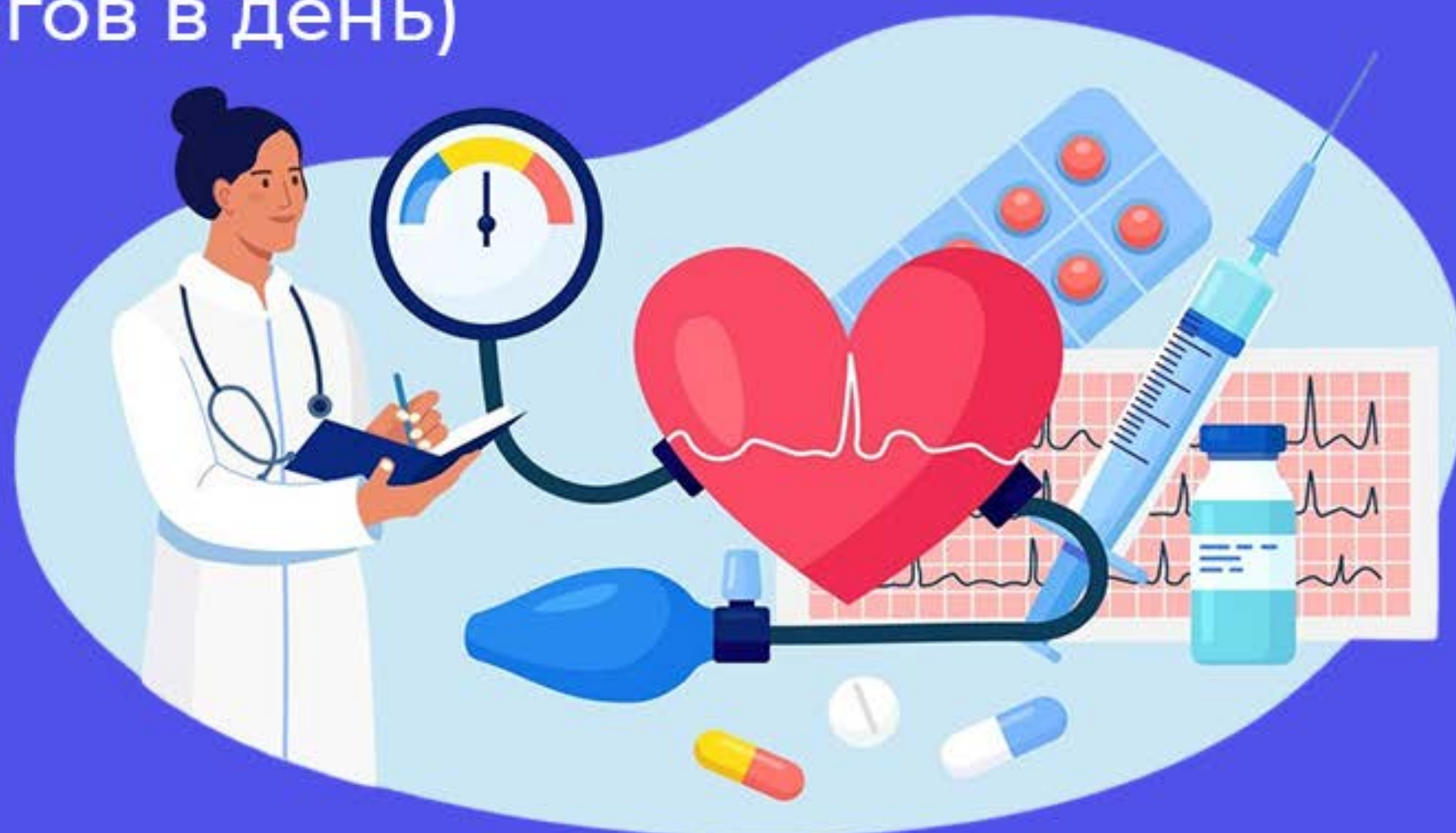
Служба
здоровья



ДАВЛЕНИЕ ПОД КОНТРОЛЬ!

Важно контролировать уровень артериального давления и сохранять его в пределах нормы. Для этого необходимо:

- регулярно проходить диспансеризацию и медицинские осмотры
- отказаться полностью от курения (в любом виде) и от употребления алкоголя
- употребление соли не более 5 г в сутки
- употребление не менее 4-5 порций (400-500 гр) овощей и фруктов в день
- контроль массы тела (ИМТ в пределах 20-25 кг/м²)
- регулярная физическая активность (не менее 10 000 шагов в день)



Служба
здоровья

ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЁМ ЗДОРОВЬЕ - ПРОЙДИТЕ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ!

Это бесплатно, а по итогам комплексного обследования можно выявить хронические заболевания или риски их возникновения, в том числе артериальную гипертонию.



Служба
здоровья

**ЗНАЙ ЦИФРЫ СВОЕГО
АРТЕРИАЛЬНОГО
ДАВЛЕНИЯ!
ЖИВИ ДОЛЬШЕ!**



**Служба
здоровья**