

# В рамках региональной программы Хабаровского края «Укрепление общественного здоровья»

## Артериальная гипертония.

Артериальная гипертония (гипертензия) – это синдром повышения систолического артериального давления (АД) в покое  $\geq 140$  мм рт.ст. и/или диастолического АД  $\geq 90$  мм рт.ст.

## Последствия повышенного артериального давления:

**Инсульт** – гибель клеток головного мозга

**Инфаркт** – гибель клеток сердечной мышцы

**Почечная недостаточность** – постепенное самоотравление организма

**Снижение остроты зрения**, вплоть до полной слепоты

**Ухудшение сексуальной функции**

**Нарушение умственной деятельности**

## Показатели артериального давления:

**Оптимальное** – менее 120 / 80 мм рт. ст. **Высокое нормальное** – 130-139 / 85-89 мм рт. ст.

**Нормальное** – 120-129 / 80-84 мм рт. ст. **Артериальная гипертония** –  $\geq 140 / 90$  мм рт. ст.

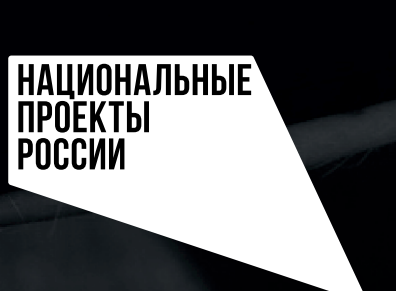
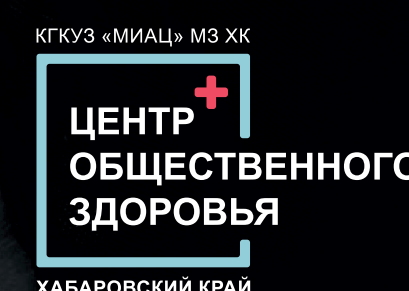
## Профилактика артериальной гипертонии:

1. Ограничьте потребление соли до 5 грамм в день (1 чайная ложка) .
2. Употребляйте рыбу не реже двух раз в неделю, фрукты и овощи не менее 400 грамм в день.
3. Уменьшите в рационе количество животного жира и красного мяса.
4. Поддерживайте нормальную массу тела.
5. Регулярно занимайтесь физкультурой не менее 30 минут 5-7 раз в неделю (например: ходьбой, плаванием, ездой на велосипеде).
6. Ограничьте употребление алкоголя.
7. Откажитесь от употребления табака.

## Правила измерения артериального давления:

- В течение получаса перед измерением АД не принимайте пищу, не пейте кофе и крепкий чай, не курите.
- Измерение АД нужно проводить сидя, обязательно с опорой на спинку стула и расслабленными, не скрещенными ногами.
- Расположите руку на столе так, чтобы манжета находилась на уровне сердца.
- Не следует закатывать рукава с образованием сдавливающих валиков из ткани.
- В первый раз рекомендуют измерять давление на обеих руках, а в дальнейшем на той руке, где оно выше.

ГИПЕРТОНИЯ  
ГИПЕРТОНИЯ  
ГИПЕРТОНИЯ



Имеются противопоказания. Необходима консультация специалиста.