

КАК МОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ ПОВЫШЕНИЕ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

✓ РАЦИОНАЛЬНО ПИТАТЬСЯ

(обязательно употреблять овощи и фрукты не менее 400 грамм в день)

✓ УМЕНЬШИТЬ

ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ

(не более 5 грамм в день)

✓ БЫТЬ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫМ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

(зарядка, пешие прогулки)

✓ ИЗБЕГАТЬ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ

✓ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ВСЕХ ФОРМ КУРЕНИЯ!

✓ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ

✓ ПОЛНОЦЕННО ОТДЫХАТЬ

(спите не менее 7 - 8 часов в сутки)



**БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ!**

Как правильно измерить артериальное давление



До начала измерения



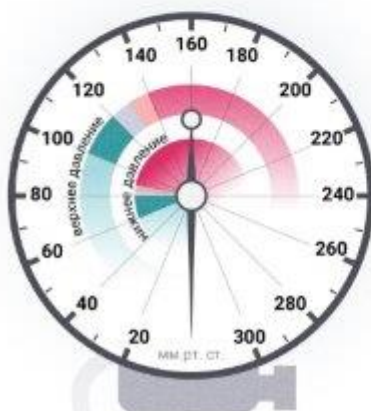
Пациент должен посидеть не менее 5 мин в расслабленном состоянии в удобном кресле с опорой на его спинку, ноги должны быть расслаблены и не скрещены



Окружающая обстановка должна быть тихой и спокойной, в комнате должно быть тепло (около 21 °C)

Измерение артериального давления

- 1 На пациенте не должно быть тугих, давящей одежды
- 2 Рука с наложенной на плечо манжеткой должна быть обнажена и неподвижна, располагать ее надо на столе, рядом со стулом
- 3 Середина манжетки, наложенной на плечо, должна находиться на уровне сердца пациента
- 4 Не рекомендуется разговаривать
- 5 Следует измерять давление 2–3 раза с интервалами 1–2 минуты после полного расслабления воздуха из манжетки. Среднее значение трех измерений точнее, чем при однократном измерении
- 6 Измерять давление желательно 2 раза в день в одно и то же время (утром и вечером), не менее, чем через 30 мин после физического напряжения, курения, приема пищи, употребления чая или кофе



Пациентам, страдающим артериальной гипертензией, желательно приобрести аппарат для измерения давления (тонометр)



Результаты измерения целесообразно записывать в личный дневник, который потом необходимо показать врачу

- артериальная гипертензия
- высокое давление
- нормальное давление
- оптимальное давление
- пониженное давление (гипотония)



Оптимальным для человека считается уровень артериального давления 120/80. Показатель выше 140/90 – повод обратиться к врачу



АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ -

ПОКАЗАТЕЛЬ СЕРДЕЧНОГО ЗДОРОВЬЯ

ОСНОВНОЕ ПРОЯВЛЕНИЕ ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ -

ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

ПОКАЗАТЕЛИ ВАШЕГО АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

МОГУТ МЕНЯТЬСЯ от **100/60** до **140/90**



ФАКТОРЫ РИСКА:

- НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ
- ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС
- НИЗКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ
- ЗЛУОПOTРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЕМ
- КУРЕНИЕ
- НЕ УМЕНИЕ ПРЕОДОЛЕВАТЬ СТРЕСС
- НЕПРАВИЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ТРУДА И ОТДЫХА



ПРИ ПОВЫШЕНИИ

АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

ПРОИСХОДЯТ ИЗМЕНЕНИЯ В РАЗЛИЧНЫХ ОРГАНАХ

НАИБОЛЕЕ ПОДВЕРЖЕННЫ



ГОЛОВНОЙ
МОЗГ



СЕРДЦЕ



СОСУДЫ



ПОЧКИ



СЕТЧАТКА
ГЛАЗ

КОНТРОЛЬ ЗА УРОВНЕМ
АРТЕРИАЛЬНОГО
ДАВЛЕНИЯ

ОТКАЗ ОТ
ВРЕДНЫХ
ПРИБЫЧЕК

ОГРАНИЧЕНИЕ
УПОТРЕБЛЕНИЯ
ПОВАРЕННОЙ СОЛИ

УПОТРЕБЛЕНИЕ
ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ
400-500 гр. в день

ПОСТОЯННЫЙ ПРИЕМ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ
ТОЛЬКО ПОСЛЕ КОНСУЛЬТАЦИИ С ВРАЧОМ

УМЕНИЕ РАССЛАБЛЯТЬСЯ,
ПРЕОДОЛЕВАТЬ СТРЕСС,
ВЫСПАТЬСЯ

КОНТРОЛЬ
ЗА СВОИМ
ВЕСОМ

АКТИВНЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ

ПРОГУЛКИ
НА СВЕЖЕМ
ВОЗДУХЕ
не менее 30 минут

ПРОФИЛАКТИКА ВЫСОКОГО ДАВЛЕНИЯ

ОЩУЩЕНИЕ БОЛЕЙ
В ОБЛАСТИ
СЕРДЦА

ГОЛОВНЫЕ
БОЛИ

БЫСТРАЯ
УТОМЛЯЕМОСТЬ,
ХРОНИЧЕСКИЙ
УПАДОК СИЛ

СИМПТОМЫ ПОВЫШЕННОГО АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

ЧУВСТВО
ТОШНОТЫ

ШУМ
В УШАХ

ПЛОХОЙ
СОН

ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ,
ПОТЕМНЕНИЕ В ГЛАЗАХ,
МУШКИ ПЕРЕД
ГЛАЗАМИ

ОЩУЩЕНИЕ
ТРЕВОГИ