

Артериальная гипертония

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

Нормальное – 120-129 / 80-84 мм рт. ст.

Высокое нормальное – 130-139 / 85-89 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 г 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
ГИПЕРТОНИЯ
ГИПЕРТОНИЯ

Контроль АД. Контроль АД.

