



ПРАВИЛА ИЗМЕРЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

- Измерение АД проводится в тихом помещении, в положении сидя, с опорой на спину и опорой для руки, после 5 минутного пребывания в покое.
- Измеряйте АД до приема пищи, лекарственных препаратов и физической нагрузки.
- Не разговаривайте во время измерения. Освободите руку от одежды и положите её так, чтобы манжета была на одном уровне с сердцем. Нижний край манжеты располагается на 1,5-2 см выше локтевого сгиба.
- Используйте только манжеты подходящего размера.



- Выполняйте 2-3 последовательных измерения с интервалом 15 минут.
- Среднее значение результатов измерения запишите в дневник контроля АД.

Образец Дневника контроля АД

Дата	Время суток	Артериальное давление (мм рт. ст.)	Примечание
	Утро		
	Вечер		



ЕСЛИ У ВАС ПОВЫШЕНО АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

ЕЖЕДНЕВНО ИЗМЕРЯЙТЕ ДАВЛЕНИЕ и записывайте показатели в дневник



СПИТЕ не менее **7-8 часов** в сутки



БРОСЬТЕ КУРИТЬ **0 сигарет** в день



БУДЬТЕ АКТИВНЫ не менее **30 минут** физической активности или ходьба **3 км** в день



Контролируйте свою массу тела. Стремитесь к рекомендуемым показателям веса:
для мужчин = $\text{рост} - 100$
для женщин = $\text{рост} - 105$



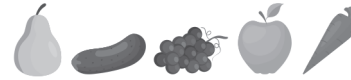
Посетите Школы здоровья:

ГАУЗ «Городская поликлиника №7»,
пр. Яшьлек, дом 13

ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПОВАРЕННОЙ СОЛИ до **5 грамм** в сутки и менее



ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО овощей/фруктов в день: **5 порций** (не менее 500 гр)



КОНТРОЛИРУЙТЕ СВОЕ ДАВЛЕНИЕ цифры не должны превышать **140/90 мм рт. ст.**



ГАУЗ «Городская поликлиника №7»



Держи свое давление под контролем!

Слушай свое сердце





Что такое артериальное давление?

Артериальное (кровеное) давление (АД) - это сила, с которой поток крови давит на сосуды. Артериальное давление способствует продвижению крови по сосудам. Измеряется в мм рт. ст.

Различают два показателя артериального давления:

- **Систолическое артериальное давление (САД)**, называемое ещё «верхним» - отражает давление в артериях, которое создается при сокращении сердца и выбросе крови в артериальную часть сосудистой системы.

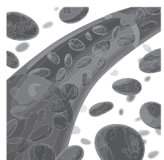
- **Диастолическое артериальное давление (ДАД)**, называемое ещё «нижним» - отражает давление в артериях в момент расслабления сердца, во время которого происходит его наполнение перед следующим сокращением.

От чего зависит величина артериального давления?

от силы, с которой сердце выбрасывает кровь в сосуды



от количества крови в сосудах



от эластичности стенки сосудов, величины просвета сосуда



нормальный сосуд



Как часто следует измерять артериальное давление?

Согласно современным рекомендациям (JNC 7):

1. Здоровым взрослым людям старше 18 лет следует измерять АД хотя бы 1 раз в 2 года, если их исходное АД меньше 120/80 мм рт.ст., а если в диапазоне 120-139/80-89 мм рт.ст. - ежегодно.

2. В том случае, если у вас высокое или низкое АД, измерение необходимо проводить так часто, как рекомендует ваш врач.

Уровни артериального давления

120/80 мм рт. ст.
ОПТИМАЛЬНОЕ
артериальное давление

130/85 мм рт. ст.
НОРМАЛЬНОЕ
артериальное давление

139/89 мм рт. ст.
ВЫСОКОЕ/НОРМАЛЬНОЕ
артериальное давление

от 140/90 мм рт. ст.
МОЖЕТ
ДИАГНОСТИРОВАТЬСЯ
артериальная гипертензия



Что такое артериальная гипертензия?

Артериальная гипертензия - это периодическое или стойкое повышение артериального давления, отмеченного трехкратно в различное время на фоне спокойной обстановки, при котором:

Систолическое АД (САД) ≥ 140 мм рт. ст.
и/или
Диастолическое АД (ДАД) ≥ 90 мм рт. ст.



Чем опасна артериальная гипертензия?

При повышенном артериальном давлении повреждаются сосуды важнейших органов (органы-мишени).

В поврежденных сосудах быстрее развиваются атеросклеротические процессы. А это чревато развитием грозных осложнений со смертельным исходом!

атеросклероз



Органы-мишени при артериальной гипертензии

Мозг

ИНСУЛЬТ, преходящие нарушения мозгового кровообращения.
75 из 100 случаев инсульта вызываются гипертензией, которую не лечили.



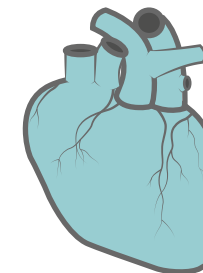
Глаза

Необратимые изменения в сетчатке, кровоизлияние, отслойка сетчатки, приводящие к слепоте.
У 80% больных с гипертензией поражаются кровеносные сосуды сетчатки, и развивается гипертоническая ретинопатия



Сердце

Гипертрофия левого желудочка (ГЛЖ), ИНФАРКТ миокарда.
Наличие ГЛЖ в 5 раз увеличивает риск смерти. 68 из 100 случаев инфаркта миокарда вызываются гипертензией, которую не лечили.



Почки

Протеинурия, почечная недостаточность.
Наличие протеинурии (белка в моче) является показателем прогрессирования поражения почек.
26 из 100 случаев терминальной почечной недостаточности, требующей трансплантации почек, развиваются из-за артериальной гипертензии.

