

# ПРОФИЛАКТИКА АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ



Казань  
2024



**АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ** – хроническое заболевание, которое характеризуется постоянным или периодическим повышением артериального давления **БОЛЕЕ 140/90 ММ РТ. СТ. и выше.**

Повышенное артериальное давление приводит к тому, что **не только сердце, но и сосуды находятся под большим напряжением.** От этого могут пострадать почки, сетчатка глаз, а также крупные сосуды (аорта). Вовлечение этих внутренних органов – сердца, мозга, глаз, почек, сосудов – говорит о том, что болезнь зашла достаточно далеко и **требует вмешательства специалистов – врачей.**

## ФАКТОРЫ РИСКА АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ:

### Независимые:

- наследственность;
- пол;
- возраст.



### Зависимые:

- курение;
- избыточная масса тела (ожирение);
- повышенное потребление соли;
- малоподвижный образ жизни (гиподинамия);



- чрезмерное потребление алкоголя;
- нерациональный режим труда и отдыха;
- неадекватная реакция на стрессовые ситуации;
- синдром ночного апноэ (храп).

**Наличие у человека НЕСКОЛЬКИХ ФАКТОРОВ РИСКА** (курение, ожирение, стрессы) значительно повышает риск развития гипертонической болезни, возникновения **инсульта** или **инфаркта миокарда.**

**!** **ВАЖНЫМ** является сохранение артериального давления на нормальном уровне – **!**  
**не более чем 130/80 мм рт. ст.**

**Повышенное давление более 140/90 мм рт. ст. должно быть сигналом тревоги для Вас!**

**Что делать, чтобы давление оставалось на нормальном уровне**

**НЕТРУДНЫЕ «ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ» ЗАКЛЮЧАЮТСЯ В СЛЕДУЮЩЕМ:**

- рациональный режим труда и отдыха.
- ежедневная двигательная активность – 30–45 минут в день, быстрая ходьба пешком на свежем воздухе (при отсутствии противопоказаний).
- сбалансированное питание по физиологической потребности.
- контролирование собственного веса.
- взвешенная реакция на стрессовые ситуации.
- ограничение потребления поваренной соли.
- ограничение потребления алкоголя.
- прекращение курения.
- и самое главное: **регулярный прием лекарств, назначенных врачом.**



**ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ НАЛИЧИИ  
ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ, ЧТОБЫ НЕ  
ДОПУСТИТЬ ОСЛОЖНЕНИЙ – ИНФАРКТА  
МИОКАРДА, МОЗГОВОГО ИНСУЛЬТА**

Основное правило профилактики  
(предупреждение) осложнений:  
*Измеряйте артериальное давление хотя  
бы 1 раз в день.*

**Соблюдая вышеперечисленные  
«Правила здоровья», вы сможете  
предупредить осложнения  
и сохранить свое здоровье  
на долгие годы!**

**Адрес ГАУЗ «РЦОЗиМП»:**  
420021, г. Казань, ул. С. Садыковой, д. 16  
тел.: (843) 278-96-11  
e-mail: rcmp.rt@tatar.ru

**Адрес Центра здоровья  
ГАУЗ «РЦОЗиМП»:**  
420021, г. Казань, ул. С. Садыковой, д. 16  
тел.: (843) 570-55-08  
e-mail: rcmp.rt@tatar.ru

**ГАУЗ «РЦОЗиМП» в социальных сетях:**



<https://rcmp.tatarstan.ru/>



<https://vk.com/club202773375>



<https://t.me/iazdorovrt>



ГАУЗ«РЦОЗиМП» <https://ok.ru/group/61833883549814>