




**Единственный путь выявить
повышенное артериальное давление
- это регулярно его измерять**

Уровни артериального давления:

- **Нормальное** - 120-129/80-84 мм.рт.ст.
- **Высокое** - 130-139/85-89 мм.рт.ст.
- **Артериальная гипертония** - 140/90 мм.рт.ст. и выше

Чем выше артериальное давление, тем выше риск развития заболеваний сердца и сосудов, осложнений сахарного диабета

18+

 Городской центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики

Признаки повышенного АД:

- головная боль, чувство жара и покраснение лица
- мелькание «мушек», «черных точек» или «бликов» перед глазами
- головокружение, тошнота, слабость
- ощущение сильного сердцебиения
- тяжесть или ноющая боль в области сердца




18+

Факторы риска развития артериальной гипертензии:

- Возраст (мужчины старше 55 лет, женщины старше 65 лет)
- Курение
- Дислипидемия (повышенный холестерин или одна из его фракций, например, ЛПНП)
- Абдоминальное ожирение (окружность талии у мужчин более 102 см, у женщин - более 88 см)
- Отягощенная наследственность – сердечно-сосудистые заболевания у мужчин моложе 55 лет и у женщин моложе 65 лет



18+

 Городской центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики

Пациентам с диагнозом «гипертоническая
болезнь» необходимо вести **«Дневник
самоконтроля артериального давления»**

Систематически утром и вечером измеряйте АД
и записывайте данные в дневник



18+

 Городской центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики


Исключение поведенческих факторов риска –
важнейшая составляющая лечения артериальной
гипертензии:

- нормализация веса
- ограничение поваренной соли
- отказ от курения и алкоголя

позволяют качественно контролировать уровень
АД, и минимизировать дозы и количество
лекарственных средств




18+

 Городской центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики

**Единственный путь
выявить повышенное
артериальное давление -
это регулярно его
измерять**



18+

 Городской центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики



Поделись информацией
с друзьями и близкими

