

11 – 17 мая 2026



**Неделя борьбы с
артериальной
гипертонией и
приверженности
назначенной врачом
терапии
(в честь Всемирного дня
борьбы с артериальной
гипертонией 17 мая)**



АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ -

патологическое состояние, приводящее к повышению артериального давления, в результате которого нарушаются структура и функции артерий и сердца

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ

является одним из наиболее распространенных факторов риска возникновения инфаркта миокарда и нарушения мозгового кровообращения

АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ (АД) - ЭТО ДАВЛЕНИЕ КРОВИ НА СТЕНКИ СОСУДОВ

артериальное давление зависит от
возраста, пола, времени суток физической
активности, стресса

АД так же зависит от работы сердца и от
эластичности и тонуса кровеносных
сосудов

ФАКТОРЫ РИСКА

- малоподвижный образ жизни
- избыточная масса тела
- вредные привычки
- чрезмерное употребление жирной пищи, соли
- стресс и умственное переутомление
- наследственность
- последствия инфекционных и вирусных болезней
- заболевания со стороны почек и эндокринной системы

ПРОФИЛАКТИКА

- правильное рациональное питание (ограничения в потреблении соли, сладостей, животных жиров)
- физическая активность (прогулки на свежем воздухе, умеренные физические нагрузки)
- поддержание оптимального веса
- отказ от вредных привычек
- 8-часовой сон и упорядоченный распорядок дня
- психологическое здоровье (снижение уровня стрессов, тревожных состояний)