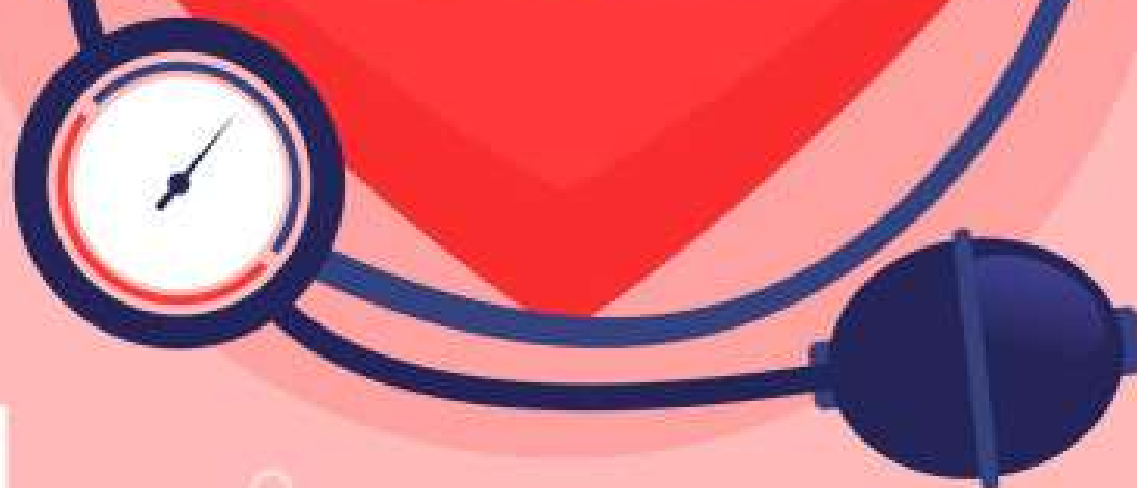
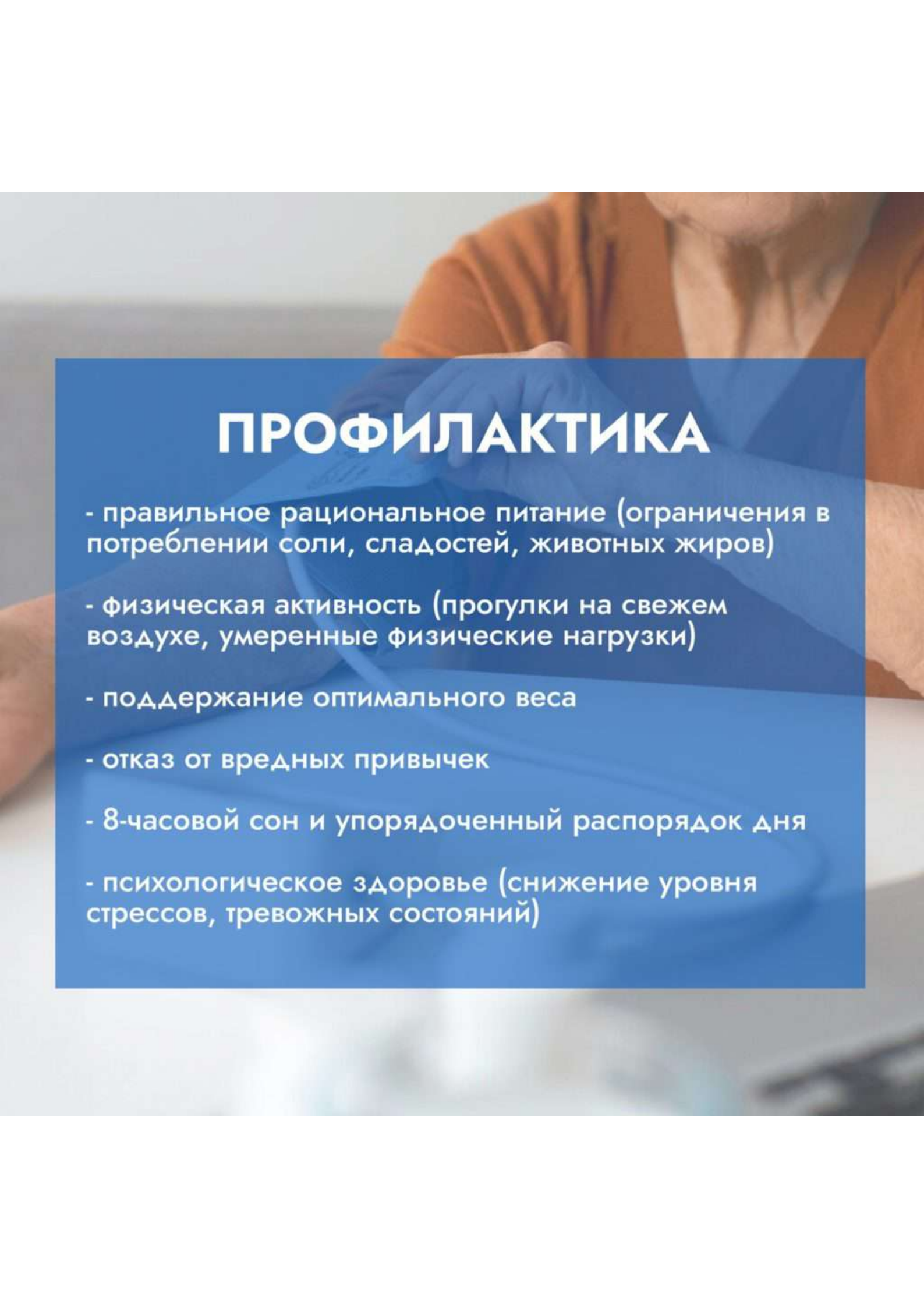




8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

**Неделя борьбы
с артериальной гипертонией
и приверженности назначенной
врачом терапии**
12 – 18 мая





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)



АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНΙΑ -

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

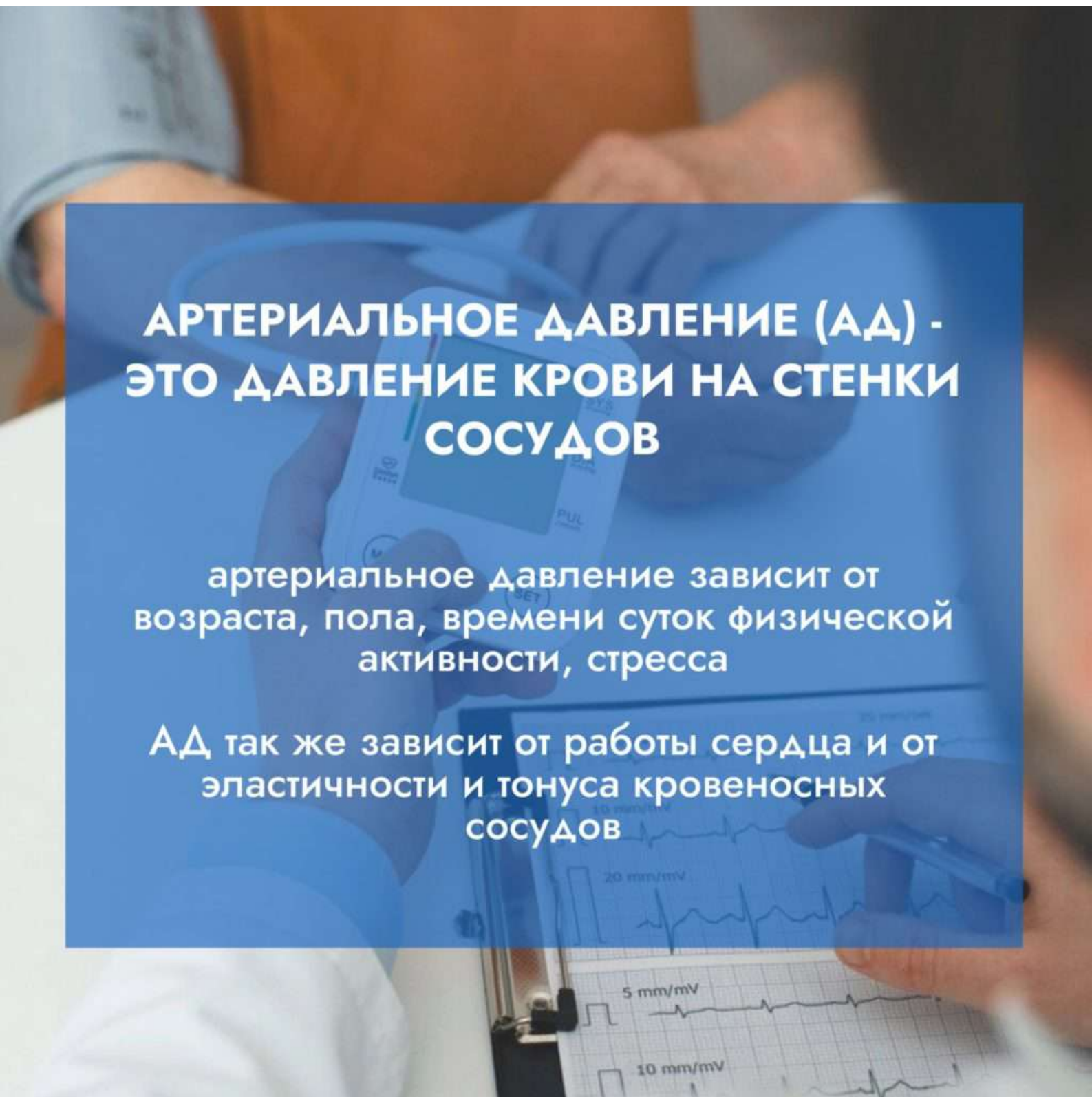
АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНΙΑ

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

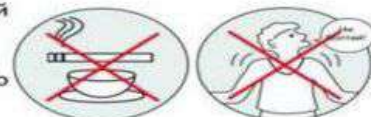
АД так же зависит от работы сердца и от
эластичности и тонуса кровеносных
сосудов



ИЗМЕРЕНИЕ АД

ПРАВИЛО ПЕРВОЕ. Соблюдайте условия, необходимые для точного измерения артериального давления (АД)

- АД нужно измерять в спокойной комфортной обстановке, при комнатной температуре, после 5 минут пребывания в покое
- во время измерения давления нельзя двигаться и разговаривать
- измерение АД производят **до приема пищи**, употребления кофе, крепкого чая, алкоголя, курения **или через 1,5 часа после**.



ПРАВИЛО ВТОРОЕ. Правильно расположитесь во время измерения АД

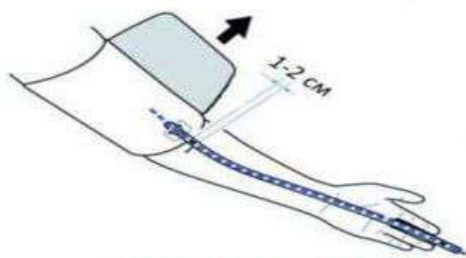
Сядьте удобно на стул. Спина упирается на спинку стула.

25-30 см



Освободите верхнюю часть руки от одежды. Проследите, чтобы закатанный рукав не сдавливал руку.

Положите руку от локтя до кисти на стол так, чтобы манжета была на уровне сердца.



ПРАВИЛО ТРЕТЬЕ. Правильно расположите манжету на руке

Наденьте манжету на верхнюю часть руки.

Нижняя часть манжеты должна быть примерно на 1-2 см выше локтя.

Воздушная трубка манжеты должна спускаться по внутренней стороне руки и быть на одной линии со средним пальцем.

ПРАВИЛО ЧЕТВЕРТОЕ. Первый раз АД измеряется на обеих руках

Если разница АД:

- менее 10 мм рт. ст., то в дальнейшем измерение проводится на нерабочей руке (обычно – левой);
- более 10 мм рт. ст., то в последующем АД измеряют там, где оно выше.