



ЧЕЛЯБИНСКИЙ
ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

ЕСТЬ ШАНС СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ



140/90 и выше

Артериальная гипертония

130-139/85-89

Высокое нормальное давление

120-129/80-84

Нормальное давление

Ниже 120/80

Оптимальное давление

Артериальную гипертонию диагностируют при уровне артериального давления 140/90 мм рт.ст. и выше.

Гипертония может длительное время протекать без всяких симптомов. В этой связи единственный способ выявить заболевание — это регулярно измерять артериальное давление.

ЕСЛИ У ВАС ПОВЫШЕНО АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ:

ПОВЫШЕННОЕ
АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ
СПОСОБСТВУЕТ РАЗВИТИЮ:

МОЗГОВЫХ
ИНСУЛЬТОВ

ИНФАРКТА
МИОКАРДА

ОПАСНЫХ
АРИТМИЙ

СЕРДЕЧНОЙ
НЕДОСТАТОЧНОСТИ

ПОЧЕЧНОЙ
НЕДОСТАТОЧНОСТИ

БОЛЕЗНИ
АЛЬЦГЕЙМЕРА



Ежедневно измеряйте давление и записывайте показатели в дневник.



Ограничьте потребление поваренной соли до 5 грамм в сутки и менее.



Употребляйте каждый день по 500 грамм овощей и фруктов, особенно богатых калием и магнием.



Стремитесь к снижению массы тела, если она избыточная. Снижение массы тела на 5 кг обеспечивает существенное снижение давления.



Увеличьте свою физическую активность.



Помните, алкоголь Вам категорически запрещен.



Откажитесь от курения.



Спите не менее 7-8 часов в сутки.



Всегда носите с собой препараты для снижения давления.

РЕГУЛЯРНО ПРИНИМАЙТЕ ЛЕКАРСТВА ДЛЯ СНИЖЕНИЯ
ДАВЛЕНИЯ, РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ВРАЧОМ



Для того чтобы предотвратить развитие осложнений гипертонии, необходимо добиться снижения давления до уровня <140/90 мм рт.ст.