



17 МАЯ

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИЕЙ

Создано в рамках ПАОЗ СО «Центр общественного здоровья» в рамках проекта «Борьба с гипертонией»

Почему важно знать свое давление

Артериальная гипертония – это хроническое заболевание, которое характеризуется постоянно повышенным давлением в кровеносных сосудах.

Запомните: нормальное давление меньше 140/90. Все, что выше, – это гипертония. Измерять давление нужно регулярно, начиная с 30 лет, потому что гипертония часто долго не проявляет себя. И большинство людей даже не подозревают, что у них опасное заболевание.

К чему может привести неконтролируемое повышенное давление?

- Инсульт
- Инфаркт
- Сердечная недостаточность
- Стенокардия

Для предотвращения заболевания:

1. Регулярно контролируйте уровень артериального давления.
2. Соблюдайте принципы правильного питания: исключите из питания жирные и соленые продукты (колбасы, сало, майонез, жареные продукты, консервы). Ешьте не менее 400 грамм фруктов и овощей в день. Ограничьте соль (общее количество соли во всех продуктах за день не должно быть более 1 чайной ложки).
3. Откажитесь от курения и алкоголя.
4. Уделяйте физическим упражнениям не менее 30 минут ежедневно.
5. Соблюдайте режим сна: спать нужно 7-8 часов в сутки.
6. Если врач назначил вам прием гипотензивных препаратов, принимайте их регулярно.

Как правильно измерять артериальное давление

- Артериальное давление измеряется ежедневно в одно и то же время (утром и вечером).
- Все результаты желательно записывать, чтобы врач мог отследить динамику.
- Перед измерением давления не стоит пить кофе.
- Перед началом измерения посидите спокойно 5 минут, только потом приступайте к измерению.
- Убедитесь, что манжета подходит вам по размеру.
- Во время измерения не разговаривайте, расслабьтесь, рука должна быть на одном уровне с сердцем, ноги и руки не должны быть скрещены.

**Контролируя свое давление,
вы заботитесь о своем сердце!**