



Гипертония: главное вовремя распознать

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Гипертония: главное вовремя распознать

Контроль за уровнем давления следует начинать с 30 лет, чтобы вовремя обнаружить гипертонию.

Часто, не имея явных симптомов, кроме высокого артериального давления, гипертония поражает жизненно важные органы: сердце, мозг, сосуды, глаза, почки, и «тянет» за собой инсульты, инфаркты, смерть...

Нормальный уровень артериального давления от 120/80 до 130/85 мм.рт.ст.

Профилактика артериальной гипертонии:

- правильное и сбалансированное питание (отказ от вредных продуктов, ежедневное употребление фруктов и овощей)
- ежедневная умеренная физическая активность
- отказ от вредных привычек
- избегание стрессовых ситуаций

Контролируй давление! Ты заслуживаешь долгой и счастливой жизни!



КАК ПРАВИЛЬНО ИЗМЕРЯТЬ ДАВЛЕНИЕ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ
ГАОУЗ СО «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» 620144, г. Екатеринбург ул. 8 Марта 78а/2, profilaktica.ru

Как правильно измерять давление

Цифровой автоматический тонометр сегодня значительно упростил процесс измерения артериального давления. И кажется, что сделать это может даже ребенок. Но для получения объективного результата необходимо придерживаться некоторых правил.

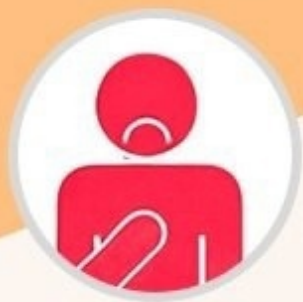
Артериальное давление измеряют, сидя в удобной позе, руку держа на уровне сердца, при этом манжета накладывается на плечо, её нижний край расположен на 2 см выше локтевого сгиба. Иногда приходится измерять давление на ноге, в том случае, когда на руке сделать это не представляется возможным. До измерения нельзя пить крепкий чай и кофе за 1 час, не курить за 30 минут, желательно находиться в покое после 5-минутного отдыха, чтобы восстановилось давление и пульс.

По правилам, давление измеряется три раза с интервалом в минуту. Первое измерение всегда будет самым высоким, его не берем в расчет. Средний показатель второго и третьего и будет истинным.

Обратите внимание: когда пациент измеряет давление дома своим тонометром, нормой считается показатель меньше, чем 135 на 85.

Инфаркт? Без паники!

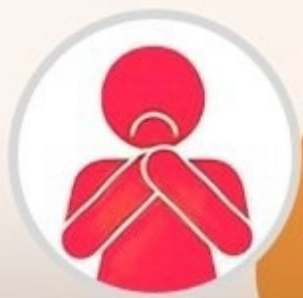
Боль в груди



Потливость



Одышка



Тошнота



erid 2VtzqxjMHiL

ГБУЗ СО "ЦОЗМП" | ИНН 6658103334



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Инфаркт? Без паники !

Инфаркт – это серьёзное и нередко смертельное заболевание, причина которого полная или частичная гибель сердечной мышцы – миокарда.

💡 Почему развивается инфаркт?

Самая частая причина – это атеросклероз сосудов, когда в стенке артерий откладываются холестериновые бляшки, которые сужают просвет сосуда, и под действием высокого артериального давления, сильного стресса или других повреждающих факторов стенка может надорваться. В этом месте формируется тромб. Что приводит к закупорке артерии и прекращению тока в ней.

Как понять, что у человека инфаркт?

- ✖ Давящая, жгучая боль в грудной клетке.
- ✖ Боль может отдавать в спину, в левую руку или обе руки, в челюсть, в шею.
- ✖ Боль может имитировать боли в желудке и сопровождаться тошнотой и рвотой.
- ✖ Могут появляться оборок, одышка, холодный пот.

При этих симптомах незамедлительно вызывайте скорую помощь!!!



**ЧЕК
ЛИСТ**

**КАК
ИЗБЕЖАТЬ
ИНСУЛЬТА?**



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ
ГАУЗ СО «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» 620144, г. Екатеринбург ул. 8 Марта 78а/2, profilaktica.ru

Чек-лист как избежать инсульта

Все факторы риска гипертонии можно разделить на две группы – управляемые и неуправляемые. И если, например, с наследственностью, вы вряд ли что-то сможете сделать, то в отношении управляемых факторов риска вполне можно «поработать».

На какие факторы риска, приводящие к гипертонии, мы можем влиять:

- неправильное питание – рацион, богатый продуктами с высоким содержанием животных жиров, отсутствие клетчатки и повышенное количество сладкого, мучного;
- недостаточная физическая активность;
- курение (как активное, так и пассивное) и регулярное употребление алкоголя;
- избыточная масса тела и ожирение любой стадии.

Есть также дополнительные факторы риска, такие как нарушение обмена холестерина, сахарный диабет и преддиабет, постоянные стрессы и т. д.

Можно сколько угодно игнорировать предупреждение врачей. Но задумайтесь: изменение образа жизни в сочетании с регулярной обоснованной превентивной лекарственной терапией позволяет предотвратить инсульт и добавить дополнительных 8–10 лет жизни.