

Артериальная гипертония (АГ) является одним из самых распространенных заболеваний сердечно-сосудистых заболеваний в мире. АГ страдают 20-30% взрослого населения:

АГ диагностируется при уровне артериального давления (АД) 140/ 90 мм рт.ст. и выше.

АД зависит от возраста, пола, времени суток, физической активности, стресса и других факторов.

АД зависит от работы сердца, а также от эластичности и тонуса кровеносных сосудов.

АГ может длительно протекать без всяких симптомов.

С каждым подъемом АД на 10 мм рт. ст. увеличивается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на 30%.

У людей с повышенным артериальным давлением в 7 раз чаще развиваются нарушения мозгового кровообращения (инсульты), в 4 раза чаще - ишемическая болезнь сердца, в 2 раза чаще поражаются сосуды ног.

Длительно текущая АГ (160/ 100 мм рт. ст. и выше) при отсутствии лечения на 50% повышает риск внезапной смерти.

Ежедневный контроль АД позволит избежать развития серьезных заболеваний сердечно-сосудистой системы и их осложнений: инфаркта миокарда, инсульта, сосудистой деменции, ретинопатии или внезапной смерти.



## ПРАВИЛА ИЗМЕРЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ



- Измерение АД проводится в тихом помещении, после 5-минутного пребывания в покое
- Измеряйте АД до приема пищи, лекарственных препаратов и физической нагрузки
- Не разговаривайте во время измерения
- Выполняйте 2-3 последовательных измерения с интервалом 15 мин. Среднее значение результатов измерения запишите в дневник контроля АД

### Образец Дневника контроля артериального давления

Дата	Время суток	АД (мм рт. ст.)	Примечание
	Утро		
	Вечер		



## ЕСЛИ У ВАС ПОВЫШЕНО АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

**БРОСЬТЕ КУРИТЬ**  
0 сигарет в день



**ЕЖЕДНЕВНО ИЗМЕРЯЙТЕ ДАВЛЕНИЕ**  
и записывайте показатели в дневник,  
цифры не должны превышать  
**140/90 мм рт. ст.**



**ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО**  
овощей/фруктов в день: **5 порций (не менее 500 гр)**  
**ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ**  
до 5 грамм в сутки и менее



**БУДЬТЕ АКТИВНЫ**  
не менее **30 минут**  
физической активности  
или ходьба **3 км** в день



**СПИТЕ** не менее  
**7-8 часов** в сутки



**КОНТРОЛИРУЙТЕ СВОЮ МАССУ ТЕЛА**  
Стремитесь к рекомендуемым  
показателям веса:  
**для мужчин = рост – 100**  
**для женщин = рост – 105**

