

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 связи с этим единственный способ выявить заболевание — это регулярно измерять артериальное давление.

ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ СПОСОБСТВУЕТ РАЗВИТИЮ:

МОЗГОВЫХ ИНСУЛЬТОВ

ИНФАРКТА МИОКАРДА

ОПАСНЫХ АРИТМИЙ

СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

ПОЧЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

БОЛЕЗНИ АЛЬЦГЕЙМЕРА

ЕСЛИ У ВАС ПОВЫШЕНО АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ:



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



Увеличьте свою физическую активность



Ограничьте потребление алкоголя: потребление крепких напитков в сутки не более 50 мл для мужчин и 25 мл для женщин



Откажитесь от курения

Спите не менее 7-8 часов в сутки

**НЕОБХОДИМО СНИЗИТЬ МАССУ ТЕЛА, ЕСЛИ ОНА ИЗБЫТОЧНАЯ.
СНИЖЕНИЕ МАССЫ ТЕЛА НА 5 КГ ОБЕСПЕЧИВАЕТ СУЩЕСТВЕННОЕ
СНИЖЕНИЕ 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.

А ТЫ ЗНАЕШЬ УРОВЕНЬ СВОЕГО АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ?

Центры здоровья:

ОГБУЗ «Медико-санитарная часть № 2», г. Томск, ул. Бела Куна, 3, т. 64-45-47

ОГАУЗ «Томская областная клиническая больница»

г. Томск, ул. Ив. Черных, 96, стр. 1, тел.: 64-39-60

ОГАУЗ «Межвузовская поликлиника», г. Томск, ул. Киевская, 74, т. 55-35-48

Школы здоровья в ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики»

г. Томск, ул. Красноармейская, 68, т. 46-85-00, сайт profilaktika.tomsk.ru