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.

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

Необходимо снизить массу тела, если она избыточная. Снижение массы тела на 5 кг обеспечивает существенное снижение давления

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

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.

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ

ФГБУ ГНИЦ Профилактической медицины Минздрава России, Москва