

заключаются в следующем:

ОСЛОЖНЕНИЙ: Измеряйте артериальное давление хотя бы 1 раз в день.

Справка
8 800 200 0 200

КРАСНОЯРСКИЙ
ГРУППОВОЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОЙ ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Соблюдайте правила
рационального питания

Контролируйте
артериальное давление

Откажитесь
от курения

Не употребляйте
алкоголь

Занимайтесь
физической
культурой

Проверяйте уровень
холестерина
и сахара в крови

Избегайте
стресса

Соблюдая вышеперечисленные «Правила
здравья», Вы сможете сохранить свое
здоровье на долгие годы!

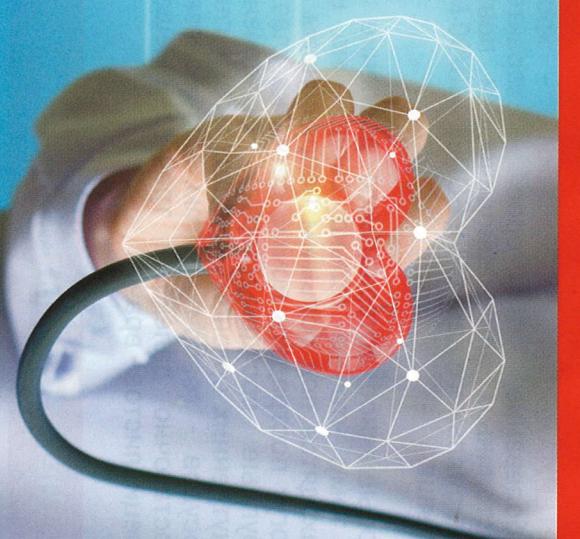


Такдорово

Адрес: Красноярск, 660049, Проспект Мира, 7а
Телефон главного врача +7 (391) 223-11-12

www.krasstr.ru

ПРОФИЛАКТИКА АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ



Министерство
здравоохранения
Красноярского края



Нелинзовые способы измерения
артериального давления.

Метод Короткова



Осциллометрический
метод



**Повышенное давление
более 140/90 мм рт. ст. должно быть
сигналом тревоги для Вас!**



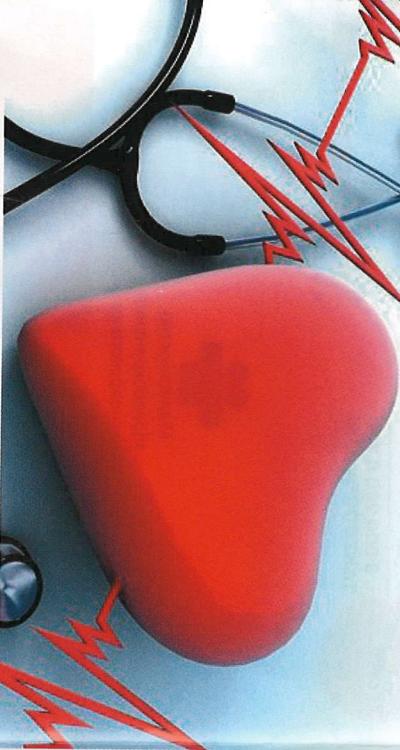
Приложение №1
Методы измерения артериального давления



подразделение Красноярского Центра
общественного здоровья

ПРИЗНАКАМИ ПОВЫШЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ МОГУТ БЫТЬ: головная боль, значительное повышение «мушек» перед глазами, сердцебиение, перебои в работе сердца, мышечная слабость, одышка. К сожалению, у ряда людей повышенное артериальное давление не сопровождается

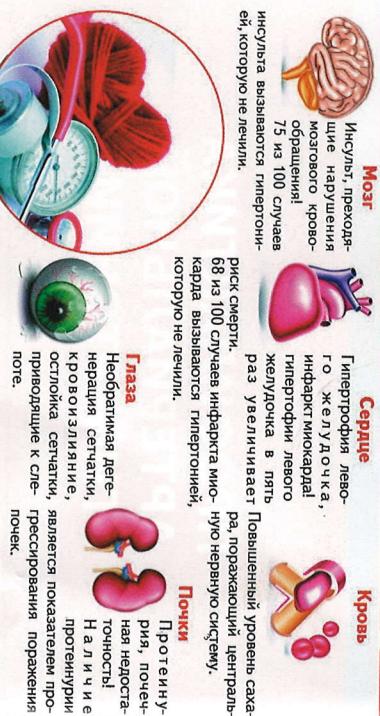
НЕЗАВИСИМЫЕ:



АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ – хроническое заболевание, которое характеризуется постоянным или периодическим повышением артериального давления БОЛЕЕ 140/90 ММ РТ. СТ. и выше.

Повышенное артериальное давление приводит к тому, что не только сердце, но и сосуды находятся под большим напряжением. От этого могут пострадать почки, сетчатка глаз, а также крупные сосуды (аорта). Вовлечение этих внутренних органов – сердца, мозга, глаз, почек, сосудов – говорит о том, что болезнь зашла достаточно далеко и требует вмешательства специалистов – врачей

Чем опасна гипертония?



наследственность;



пол;



возраст.



ЗАВИСИМЫЕ:

- курение;
- избыточная масса тела (ожирение);
- повышенное потребление соли



Степени АД	Систолическое артериальное давление	Диастолическое артериальное давление
Оптимальное артериальное давление	> 120	< 80
Нормальное артериальное давление	120-129	80-84
Высокое нормальное артериальное давление	130-139	85-89
АД 1-й степени тяжести (мягкая)	140-159	90-99
АД 2-й степени тяжести (умеренная)	160-179	100-109
АД 3-й степени тяжести (тяжелая)	> 180	> 110
Изолированная систолическая гипертензия	> 140	< 90

ВАЖНЫМ является, сохранение артериального давления на нормальном уровне - не более, чем 130/80 мм рт. ст.



Наличие у человека НЕСКОЛЬКИХ ФАКТОРОВ РИСКА (курение, ожирение, стрессы) значительно повышает риск развития гипертонической болезни, возникновения инсульта или инфаркта миокарда.

2017-2018 годы

Европейского общества кардиологов (ЕОК, ESC) и Европейского общества по артериальной гипертензии (ЕОАГ, ESH) представили следующие показатели