Правила измерения артериального давления

- Измерение АД производится в тихом помещении в положении сидя, с опорой на спину и опору для руки, после 5-минутного пребывания в состоянии покоя.
- Измеряйте АД до приёма пищи, лекарственных препаратов и физической нагрузки.
- Не разговаривайте во время измерения АД. Освободите руку от одежды и положите её так, чтобы манжета была на одном уровне с сердцем. Нижний край манжеты располагается на 1-1,5 см выше локтевого сгиба.
- Используйте манжеты подходящего размера.

- Выполняйте 2-3 последовательных измерения в течение 15 минут.
- Среднее значение результатов измерения запишите в дневник контроля АД.

Уровни артериального давления

120/80 мм рт. ст. ОПТИМАЛЬНОЕ АД	**130/85 мм рт. ст.** НОРМАЛЬНОЕ АД
139/89 мм рт. ст. ВЫСОКОЕ/НОРМАЛЬНОЕ артериальное давление	**140/90 мм рт. ст.** МОЖЕТ ДИАГНОСТИРОВАТЬСЯ АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ (ГИПЕРТЕНЗИЯ)

Издано в рамках проведения Месячника антинаркотический направленности и популяризации здорового образа жизни на территории ЕАО

Областное государственное бюджетное учреждение «Комплексный центр социального обслуживания ЕАО» организационно-методическое отделение

Адрес: 679000 ЕАО, г. Биробиджан, ул. Дзержинского, д. 16
Телефон: 8 (42622) 2-34-69
E-mail: kcso@post.eao.ru
Сайт: http://kcsoeao79.ru/

г. Биробиджан, 2021

Областное государственное бюджетное учреждение «Комплексный центр социального обслуживания Еврейской автономной области»

ДЕРЖИ СВОЕ ДАВЛЕНИЕ ПОД КОНТРОЛЕМ!

БУКЛЕТ–ПАМЯТКА

г. Биробиджан
2021

Что такое артериальное давление

Артериальное (кровяное) давление (АД) – это сила, с которой поток крови давит на сосуды. Измеряется в **мм рт.ст.**

Различают два показателя АД:

- **систолическое («верхнее»)** – отражает давление в артериях, которое создаётся при сокращении сердца и выбросе крови в артериальную часть сосудистой системы;
- **диастолическое («нижнее»)** – отражает давление в артериях в момент расслабления сердца, во время которого происходит его наполнение перед следующим сокращением.

Артериальная гипертония – это периодическое или стойкое повышение АД, отмеченное трёхкратно в разное время на фоне спокойной обстановки, при котором:

систолическое АД > 140 мм рт.ст.

диастолическое АД > 90 мм рт.ст.

Чем опасна артериальная гипертония?

При повышенном АД повреждаются сосуды важнейших органов (органы-мишени). В повреждённых сосудах быстрее развиваются атеросклеротические повреждения, а это чревато развитием серьёзных осложнений!

Органы-мишени при артериальной гипертонии

МОЗГ

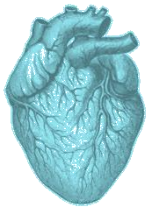
ИНСУЛЬТ, преходящее нарушение мозгового кровообращения.
75 из 100 случаев инсульта вызываются гипертонией, которую не лечили

ГЛАЗА

Необратимые изменения в сетчатке, кровоизлияние, отслойка сетчатки, приводящие к слепоте.
У 80% больных с гипертонией поражаются кровеносные сосуды сетчатки и развивается гипертоническая ретинопатия.

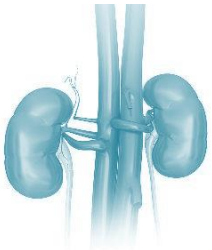
СЕРДЦЕ

Гипертрофия левого желудочка (ГЛЖ), ИНФАРКТ миокарда.
Наличие ГЛЖ в 5 раз увеличивает риск смерти. 68 из 100 случаев инфаркта миокарда вызываются гипертонией, которую не лечили.



ПОЧКИ

Почечная недостаточность.
Наличие белка в моче – показатель поражения почек. 26 из 100 случаев почечной недостаточности развивается из-за гипертонии, которую не лечили.



Если у вас повышено артериальное давление

Ежедневно измеряйте АД и записывайте результат в дневник

Показания не должны превышать 140/90 мм рт.ст.

Питайтесь правильно! Овощей/фруктов не менее 500 г в день

Ограничьте потребление соли до 5 мг в сутки

Бросьте курить! 0 сигарет в день

Спите не менее 7-8 часов в сутки

Контролируйте свою массу тела и будьте активными! Не менее 30 минут физической активности или ходьба 3 км в день