

# 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**



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ДЕМОГРАФИЯ

Укрепление  
общественного здоровья



ПРИ СОДЕЙСТВИИ РОО  
«ЗА ЗДОРОВОЕ ЗАБАЙКАЛЬЕ!»

# 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.***