

➤ повышенное АД
 периодически «подскакивает», длится часами, плохо «сбивается». Со временем кровеносные сосуды повреждаются, ухудшается кровоснабжение различных органов. В результате могут пострадать сердце, почки, мозг, глаза.

ПОМНИТЕ! От артериальной гипертензии начинается путь к ишемической болезни сердца и инсульту. Даже пограничный 140/90 мм рт. ст. уровень повышает риск развития инсульта в полтора раза, а выраженная гипертензия - в 7-8 раз!



**Трозит
 повышением АД**

- **НЕСООТВЕТСТВИЕ ВЕСА ВОЗРАСТНОЙ НОРМЕ:** КАЖДЫЙ ЛИШНИЙ КИЛОГРАММ ПОВЫШАЕТ АД НА 1 ММ/ РТ. СТ.;
- **ЧРЕЗМЕРНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ** (БОЛЬШЕ 5-6 Г ИЛИ 1 ЧАЙНОЙ ЛОЖКИ В СУТКИ) И КОПЧЕНОСТЕЙ;
- **НЕДОСТАТОЧНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ БОГАТЫХ КАЛИЕМ ПРОДУКТОВ:** КРУП - ГРЕЧНЕВОЙ, ПШЕННОЙ, ОВСЯНОЙ; БОБОВЫХ - ГОРОХА, ФАСОЛИ; ФРУКТОВ И ЯГОД, ОВОЩЕЙ И ЗЕЛЕНИ;
- **КУРЕНИЕ И УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ** (ОДНА ВЫКУРЕННАЯ СИГАРЕТА ПОВЫШАЕТ АД НА 50/30 ММ РТ. СТ.: ОДНОКРАТНЫЙ

ПРИЕМ АЛКОГОЛЯ ПРИВОДИТ К СТОЙКОМУ ПОВЫШЕНИЮ АД НА НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ);

- **НИЗКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ;**
- **НЕУМЕНИЕ УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЧУВСТВАМИ И ЭМОЦИЯМИ, ХРОНИЧЕСКИЙ СТРЕСС.**

Лучшим союзником для поддержания тонуса ваших сосудов в норме является **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.**



Даже при незначительных, но стойких изменениях АД обращайтесь к участковому врачу. Получить консультацию врача-кардиолога можно, обратившись в областную кардиологический диспансер.

НАШ АДРЕС:

224027 г. Брест, ул. Медицинская, 5
 e-mail: kardorg@brest.by
<http://bel-cardio.by>
 тел. регистратуры: +375 (162) 97-84-20
 97-84-29
 приемная/факс: +375 (162) 97-84-22

РЕЖИМ РАБОТЫ:

Пн.- пт.: 7.30-20.00 Сб.: 9.00-15.00
 Выходной: воскресенье

При издании использованы материалы Брестского областного центра гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья

УЗ «Брестский областной кардиологический диспансер»

УЗ «Брестский областной кардиологический диспансер» № 0212040433000 от 12.07.2014. Инд. 2004 от 12.07.14



Содействие здоровому образу жизни



Как важно КОНТРОЛИРОВАТЬ



СВОЕ ДАВЛЕНИЕ

Артериальное давление (АД) -

это сила, с которой кровь давит на стенки кровеносных сосудов. Когда измеряют давление, то называют две цифры, например, 120/75.

Что это значит?

ПЕРВАЯ ЦИФРА - это верхнее или **систолическое давление**, которое возникает при сокращении сердца, когда кровь выбрасывается в артерии. **ЭТО ДАВЛЕНИЕ ХАРАКТЕРИЗУЕТ РАБОТУ СЕРДЦА** и может в значительной степени изменяться в зависимости от того, чем человек занимается в данный момент.

ВТОРАЯ ЦИФРА - нижнее или диастолическое давление, когда сердце в промежутках между сокращениями наполняется кровью и отдыхает, а давление в артериях достигает самой низкой отметки. **ЭТО ДАВЛЕНИЕ ХАРАКТЕРИЗУЕТ ТОНУС СРЕДНИХ И МАЛЫХ АРТЕРИЙ**, при сужении и потере эластичности которых давление повышается.

ДАВЛЕНИЕ СЧИТАЕТСЯ ПОВЫШЕННЫМ, если:

- » величина систолического давления составляет 140 и выше;
- » величина диастолического давления - 90 и выше;
- » повышено как систолическое давление, так и диастолическое.

Обращайте внимание



на разницу между систолическим и диастолическим давлением.

У здоровых людей она равна 40 - 50 мм рт. столба.

В течение суток давление может

меняться. Для здоровых людей такие изменения колеблются в пределах 35 мм рт. столба для систолического давления и 10 - для диастолического. У гипертоников и гипотоников эти колебания выражены более резко.

Как измерить АД?

1. Измерение артериального давления проводите в положении сидя, в достаточно расслабленном состоянии (желательно после 5-минутного отдыха) и не ранее чем через 30 минут после того, как вы выпили чашку кофе или крепкого чая, выкурили сигарету. Необходимо исключить разговор во время измерения АД.
2. Закрепите манжетку так, чтобы ее нижний край был на уровне сердца (чуть выше локтя), а фонендоскоп наложите на в область локтевой ямки.
3. Накачивайте манжетку до тех пор, пока не исчезнет пульс, затем начинайте постепенно выпускать

воздух, пока не станете слышать пульс. Нагнетание воздуха в манжетку должно быть быстрым, выпускание - медленным (2 мм рт. ст. в 1 секунду).

4. Зафиксируйте показания тонометра в тот момент, когда вы снова начнете слышать пульс. Это и будет **систолическое давление**.
5. Продолжайте сдувать манжетку. Заметьте показания манометра в момент исчезновения пульса. Так вы узнаете **диастолическое давление**.
6. Следует выполнить не менее 2-х измерений с интервалом 1-2 минуты и оценить среднее значение полученных измерений. В сомнительных случаях измеряйте давление на обеих руках и считайте АД по той руке, где оно выше.



Важно знать!

ИЗМЕНЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ МОГУТ БЫТЬ ОПАСНЫ ДЛЯ ОРГАНИЗМА В СЛУЧАЯХ, ЕСЛИ:

» пониженное АД является симптомом серьезных заболеваний (различных интоксикаций, туберкулеза, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, развития опухоли, порока сердца, нарушения функции надпочечников и др.);