



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 ГИПЕРТОНΙΑ (ГИПЕРТЕНЗИЯ)

Издано в рамках проведения Месячника антинаркотической направленности и популяризации здорового образа жизни на территории ДОУ



МБДОУ "Детский сад общеразвивающего вида "Аленушка" города Буинска Буинского муниципального района Республики Татарстан"

Адрес: 422431, РТ, г.Буинск, ул Шафранова д.18
Телефон: 8(843)743-15-09
E-mail: alenu-bua@mail.ru

г. Буинск 2023

МБДОУ "Детский сад общеразвивающего вида "Аленушка" города Буинска Буинского муниципального района Республики Татарстан"



ДЕРЖИ СВОЕ ДАВЛЕНИЕ ПОД КОНТРОЛЕМ!

БУКЛЕТ-ПАМЯТКА

г. Буинск 2023



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 ГИПЕРТОНΙΑ — 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, проходящее 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

