



Центр общественного здоровья и
медицинской профилактики
Гверской области

С праздником- Днем борьбы с гипертонией!

Дорогие друзья!

28 мая традиционно по инициативе ВОЗ отмечается
День борьбы с артериальной гипертонией.

Накануне этого праздника Здоровья мы еще раз хотим вам напомнить:

- Артериальная гипертония встречается часто. Как правило, начало заболевания протекает незаметно. Если у вас бывает головная боль, боль в сердце - задумайтесь, не повышается ли у вас артериальное давление. Измеряйте его, записывайте значения и обратитесь к врачу.
- Артериальная гипертония наследуется. Если у близких родственников имеется эта патология – обратите внимание, нет ли признаков артериальной гипертонии у вас.
- В настоящее время доказано, что очень часто гипертония встречается у мужчин. И именно мужчины не обращают на это внимание.
- Артериальная гипертония опасна не сама по себе, а своими осложнениями – инсультами и инфарктами. Лечитесь правильно и не допускайте развития осложнений.
- В день борьбы с артериальной гипертонией сделайте себе подарок – купите современный тонометр! Тонометр должен быть у каждого человека старше 35 лет. Как зубная щетка или термометр. Отметим, что для домашнего использования рекомендованы автоматические тонометры – это удобно, а значит, измерение давления войдет в привычку. Автоматические тонометры надежны.
- Подарите тонометр родителям, друзьям и близким.
- Проверьте исправность домашнего тонометра, замените батарейки.
- Этот день – хороший повод для изучения и повторения правил измерения давления. Это важно! Измеряйте давление регулярно, после 5-минутного покоя перед измерением.
- Если вы запланировали посещение врача, возьмите с собой «дневник давления» - за 3-5 дней, например. Только так врач сможет вам подобрать эффективное лечение.
- 28 мая – отличный повод для того, чтобы посчитать - сколько соли вы потребляете с пищей. Гипертоникам разрешено совсем немного – только чайная ложка соли в день. Поищите рецепты приготовления обеда и ужина с минимальным количеством соли. Поверьте, это намного вкуснее. Привыкнуть? Вы привыкнете уже через неделю.
- Гипертоники должны много гулять! Ходить, кататься на велосипеде, на роликах, плавать. Вы увидите, что при подвижном образе жизни ваше давление будет снижаться само по себе. Но! Перед прогулкой в

хорошем темпе - измерьте давление! Можно это сделать и при возвращении домой.

- Если вы принимаете лекарства от гипертонии – запомните: скорее всего, их надо принимать постоянно. Проверьте, не закончились, ли они. Не откладывайте поход в аптеку. Это важнее, что поход в магазин.
- Расскажите о том, что вы прочитали, родным и друзьям. Тем самым вы поздравите их с хорошим весенним праздником – Днем борьбы с гипертонией. И сделаете им хороший подарок - эти сведения многим продлят жизнь.

И будьте здоровы! С праздником! Хорошего вам настроения и удовольствия от жизни и весны!

ИЗМЕРЕНИЕ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ (АД)

Условия измерения

- ✓ Перед измерением АД необходимо **отдохнуть** не менее **5 минут**
- ✓ Минимум за 30 минут до измерения АД следует воздержаться от курения, употребления кофеина (кофе, кола, чай) 
- ✓ Измерять АД желательно сидя в удобной позе, ноги не скрещены, рука удобно лежит на столе
- ✓ Во время измерения АД не следует разговаривать
- ✓ Манжета должна плотно охватывать плечо. Нижний край манжеты должен находиться выше локтевого сгиба на 2 см. Отходящая от манжеты измерительная трубка должна находиться посередине локтевого сгиба
- ✓ Желательно измерить АД на обеих руках и взять среднее значение АД



! Несоблюдение этих условий может привести к завышению АД

НОРМА АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ до 130/80 мм.рт.ст.



Центр общественного здоровья и
реабилитации
Тверской области

Немедикаментозная коррекция артериальной гипертензии



Отказ от курения

400 грамм овощей
в день



Отказ от
чрезмерного
потребления алкоголя

Не более 5 грамм
поваренной соли в
день



30 минут физической
активности в день под
контролем АД и других
параметров

6 часов сна в
сутки

