

ния, особенно хронического, чередуйте занятия умственной и физической работой.

КОНТРОЛЬ АРТЕРИАЛЬНО-ГО ДАВЛЕНИЯ.

Артериальное давление способствует продвижению крови по сосудам. Различают два показателя давления:

* систолическое артериальное давление (САД) - «верхнее» отражает давление в артериях при сокращении сердца и выбросе крови в артериальную сосудистую систему;

* диастолическое артериальное давление (ДАД) - «нижнее» отражает давление в артериях в момент расслабления сердца, во время которого происходит его наполнение перед следующим сокращением.

Однократно полученные данные могут быть недостоверными: необходимо проведение двукратного измерения артериального давления на обеих руках с промежутком в 3 минуты, с последующим расчётом средней величины.

Артериальное давление классифицируют следующим образом:

Кровяное давление	Систолическое артериальное давление (мм. рт. ст.)	Диастолическое артериальное давление (мм. рт. ст.)
Оптимальное	до 120	до 80
Нормальное	до 130	до 85
Высокое и нормальное	130-139	85-89
Артериальная гипертония 1-й степени (мягкая)	140-159	90-99
Артериальная гипертония 2-й степени (умеренная)	160-179	100-109
Артериальная гипертония 3-й степени (тяжёлая)	>180	>110

Большая часть лиц с гипертонией имеет умеренное повышение давления и не предъявляет жалоб на здоровье, однако бессимптомное течение ещё не означает отсутствия болезни. В этом случае ежедневно контролируйте свое давление и фиксируйте данные в своём дневнике. Нормальное значение АД не зависит от возраста!

СТРОГОЕ СОБЛЮДЕНИЕ РЕКОМЕНДАЦИЙ ВРАЧА.

Если Ваше давление склонно к значительным и длительным подъёмам, и врачом рекомендован приём определённых медикаментов, то соблюдение его советов поможет максимально быстро добиться снижения давления, снизить риск развития осложнений и, самое главное, внезапной смерти!

Если же Ваше артериальное давление повышается незначительно, то соблюдение приведенных правил может избавить Вас от заболевания!

Будьте здоровы!

Информация предоставлена
Управлением здравоохранения г. Хабаровска
680000, г. Хабаровск, пер. Топографический, 9,
тел. (4212) 42-08-61, e-mail: gorzdrav@khabarovskadm.ru



Сохрани свое здоровье!



ПРОФИЛАКТИКА АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ (гипертензия, гипертоническая болезнь) - стабильное повышение артериального давления, представляет собой важнейшую медико-социальную проблему в связи с большой распространенностью, тяжестью осложнений, моральным и материальным ущербом, наносимым обществу.

Важно помнить, что артериальная гипертония - не только самостоятельное заболевание, но и один из основных факторов риска ишемической болезни сердца и как следствие внезапной смерти.

У больных артериальной гипертонией чаще развивается инфаркт миокарда, мозговой

инсульт и другие осложнения. Чтобы предотвратить развитие гипертонии и/или облегчить контроль уже имеющегося заболевания, необходимо придерживаться несложных правил, которые тесно связаны с образом жизни и привычками.

СНИЖЕНИЕ МАССЫ ТЕЛА И ПОДДЕРЖАНИЕ НОРМАЛЬНОГО ВЕСА.

Каждые 10кг. массы тела «добавляют» 5-10 мм.рт.ст. к уже имеющемуся артериальному давлению. Для оценки состояния собственного веса удобно пользоваться индексом массы тела (ИМТ), вычисляемому по формуле:

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{вес(кг)}}{\text{рост(м)} \times \text{рост(м)}}$$

ИМТ до 24,9 - нормальный вес;
ИМТ от 25 до 29,9 - избыточный вес;
ИМТ более 30 - ожирение.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.



Правильное питание предусматривает коррекцию питания, как с качественной, так и с количественной точки зрения. Правильное питание, с одной стороны помогает бороться с излишним весом, а с другой стороны нормализует обмен веществ организма.

УМЕНЬШЕНИЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ СОЛИ.

Поваренная соль способствует повышению артериального давления посредством задержки воды в организме. Больным гипертонией рекомендуется снизить суточное потребление соли до 5 гр./сут. и ограничить потребление всех продуктов с большим содержанием соли.

УВЕЛИЧЕНИЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ КАЛЬЦИЯ, МАГНИЯ И КАЛИЯ.

Благоприятно сказывается на работе сердечно-сосудистой системы. Калий укрепляет сердечную мышцу, магний расслабляет кровеносные сосуды. Эти минералы содержатся в овощах и молочно-кислых продуктах.

СНИЖЕНИЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ ИЛИ ПОЛНЫЙ ОТКАЗ от него снижает риск возникновения осложнений со стороны сердца и головного мозга.

ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ И ОГРАНИЧЕННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ КОФЕ.

Никотин, содержащийся в сигаретном дыме, и кофеин возбуждают нервную систему, увеличивают нагрузку на сердце,

вызывают сужение сосудов, что в конечном итоге заметно повышает артериальное давление и при длительном употреблении закрепляет эффект.

ЕЖЕДНЕВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ.

Делайте зарядку, больше двигайтесь, ведите активный образ жизни, сделайте привычкой ежедневные пешие прогулки. Физические нагрузки оказывают тренирующий эффект на сердечно-сосудистую систему и также уменьшают риск развития осложнений.



СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА, ПОЛНОЦЕННЫЙ ОТДЫХ, БОРЬБА СО СТРЕССОМ.

Несоблюдение режима дня, длительные стрессовые состояния могут сделать повышение артериального давления хроническим. Важен полноценный сон не менее 8 часов в сутки, который обеспечивает отдых всех систем организма. Избежать многих конфликтных ситуаций невозможно, но можно научиться правильно к ним относиться. Избегайте состояния переутомле-