

ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО КОРРЕКЦИИ ФАКТОРА РИСКА

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ:

ПОВЫШЕННЫМ АРТЕРИАЛЬНЫМ ДАВЛЕНИЕМ считается артериальное давление (АД) свыше 139/89 мм рт. ст.

Длительное и стойкое повышение артериального давления – **АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ** (АГ).

Наибольшая опасность этого состояния – может протекать без каких-либо симптомов.

Самые грозные осложнения артериальной гипертензии – инфаркт миокарда и инсульт.

**ПОДДЕРЖАНИЕ
ОПТИМАЛЬНЫХ
ЦИФР АД (120/80) –
ГЛАВНОЕ УСЛОВИЕ
ПРОФИЛАКТИКИ
ИНСУЛЬТОВ
И ИНФАРКТОВ.**



ЧТО НАДО ДЕЛАТЬ:

■ **Приобрести аппарат для измерения АД.** Лучше автоматический или полуавтоматический с наложением манжеты на плечо. Требуйте от продавца, чтобы у аппарата была проведена поверка на правильность измерения.

■ **Научиться правильно измерять АД.** Измерение артериального давления проводится по инструкции к аппарату. Измерять АД необходимо утром и вечером независимо от общего самочувствия с записью полученных результатов в дневник.

■ **Обратиться к врачу-терапевту** для выявления причины повышенного АД. Обследование лучше начать в медицинской организации по месту прикрепления в плановом порядке (в течение ближайшего месяца). На прием к врачу взять дневник с результатами измерения АД не менее 1 недели. Если принимали какие-либо лекарства – взять с собой или записать их наименования, дозы и кратность приема.

■ **Постараться снизить повышенное артериальное давление.**



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СНИЖЕНИЮ АД

■ **Откажитесь от курения** (при наличии такой вредной привычки), потому что курение в 5–6 раз повышает риск развития инфаркта и инсульта. От вас нужно только твердое желание бросить курить. Помочь вам в этом может медицинский психолог.

■ **Если у вас излишняя масса тела, постарайтесь ее снизить**, потому что каждые 500 г избыточной массы повышают уровень АД на 1 мм рт. ст. Подробные советы, как этого достичь, можно получить на консультации диетолога.

■ **Ограничьте потребление соли** (до 5 г/сутки – 1 чайная ложка без верха), учитывая скрытую соль в готовых продуктах (хлеб, колбасы, консервы). Один из методов – не солить пищу в процессе приготовления. Улучшить вкус недосоленной еды можно применением специй (пряные травы, перец).

■ **Увеличьте физическую активность**. При отсутствии противопоказаний, постарайтесь ходить хотя бы по 30 минут в день в умеренном темпе, что поспособствует снижению повышенного АД и улучшению сна. Делайте утреннюю зарядку.

■ **Повышайте устойчивость к стрессу**. Освойте релаксацию. Выполняйте дыхательные упражнения каждый день по 3–5 минут.

■ **Исключите алкоголь**, потому что при наличии АГ прием даже небольших доз алкоголя ухудшает свойства крови и приводит к значительной нагрузке на сердце.

■ **Спите не менее 8 часов в сутки**.

■ **Соблюдайте рекомендации врача по лечению и контролю АГ**. Принимайте препараты регулярно, в одно и то же время.

ДНЕВНИК ЕЖЕДНЕВНОГО ИЗМЕРЕНИЯ АД

Дата	Время суток	Артериальное давление	Частота сердечных сокращений	Жалобы
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			

ВАМ МОГУТ ПОМОЧЬ:

Участковый терапевт в поликлинике по месту прикрепления

Отделение (кабинет) профилактики поликлиники по месту прикрепления

ГБУЗ «Оренбургский областной центр медицинской профилактики»

Адрес: г. Оренбург, ул. Алтайская, 12а

Телефон для записи на консультацию: 8(3532) 70-32-45

