

Как правильно измерять артериальное давление

- Проводите измерения через **1-2 часа** после приема пищи
- Перед измерением **воздержитесь от курения, кофе и крепкого чая**
- Устройте себе **пятиминутный** отдых

Примите удобное положение – **сидя или лежа**

Зафиксируйте руку, на которой вы будете измерять давление, на уровне сердца. Она должна быть расслаблена и не сжата одеждой или украшениями.

Наложите манжету тонометра на плечо на уровне сердца – нижний край на 2 см выше локтевого сгиба. Размер манжеты в соответствии с окружностью плеча.



Начните измерение.

Если во время наполнения воздухом манжета слишком, до боли, стягивает руку – лучше слегка ослабить ее и повторить измерение.

Стравливание (выпускание) воздуха должно производиться медленно – 1-2 мм в секунду. Это обеспечивает достоверность результатов при измерении.

Появление первого удара соответствует систолическому давлению, последнего – диастолическому давлению.

Гипертонический криз

Гипертония – очень распространенное заболевание; четверть взрослого населения имеет повышенное АД, треть из них не знает об этом.

Гипертонический криз – резкий подъем АД, сопровождающийся ухудшением самочувствия и появлением жалоб, симптомов:

- головная боль, головокружение, тошнота, рвота;
- сердцебиение, перебои, боли в сердце;
- озноб, дрожь в теле, чувство жары, потливость, чувство нехватки воздуха, одышка;
- беспокойство, возбуждение, огушенность.

Если при таком состоянии своевременно не будет оказана медицинская помощь, могут развиваться осложнения (инсульт, инфаркт миокарда). При появлении симптомов, характерных для гипертонического криза, необходимо:

1. Измерить АД.
2. Принять один из препаратов, снижающих АД, который назначил врач.
3. При появлении загрудинных болей принять нитроглицерин под язык (при переносимости).
4. Вызвать врача скорой помощи в случае отсутствия эффекта.



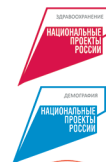
Знайте, повышение АД может протекать без симптомов!



www.aocmp.ru



Присоединяйтесь к нам в соцсетях!



ГБУЗ АО «Амурский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики», г. Благовещенск, ул. Шимановского, 45.

www.aocmp.ru

Отпечатано: ООО «ИД Дважды два». З. 81498. Тираж 100. 2023 г.

Министерство здравоохранения
Амурской области
ГБУЗ АО «Амурский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики»

Сохрани свое сердце здоровым!



Благовещенск 2023

ЧТО ТАКОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ?

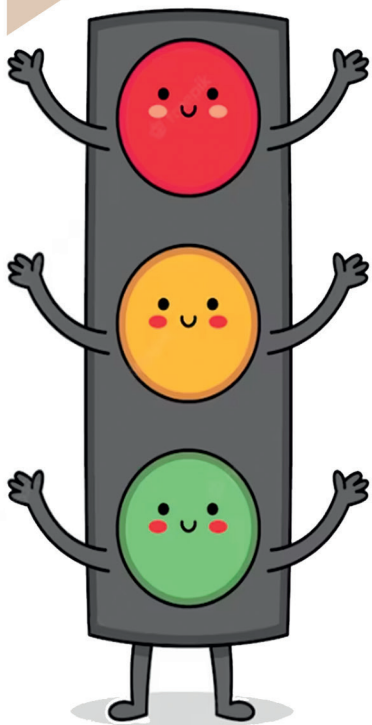
Артериальное давление (АД) – это сила, с которой кровь давит на стенку сосуда.

Выделяют два уровня АД:

систолическое
(верхнее - САД)

диастолическое
(нижнее - ДАД)

Величина АД непостоянна и меняется в зависимости от различных факторов. Стресс, физические нагрузки, недостаток сна, прием алкоголя, чрезмерный прием пищи, наследственная предрасположенность, заболевания почек, атеросклероз, сахарный диабет, а также ожирение могут спровоцировать повышение АД.



Гипертония

Верхнее **более 140**
Нижнее **более 90**

Повышенное нормальное

Верхнее **130-139**
Нижнее **85-89**

Нормальное давление

Верхнее **120-129**
Нижнее **80-84**

Как сохранить сердце здоровым

Факторы риска

Курение

У курильщика в 3 раза выше риск внезапной остановки сердца

Низкая физическая активность

Повышает риск развития артериальной гипертонии, инфаркта миокарда, инсульта

Неправильное питание

Нездоровый рацион ведет к атеросклерозу, ишемической болезни сердца, сахарному диабету, анемии и другим нарушениям функций организма

Ожирение

У людей с избыточной массой тела артериальная гипертензия развивается в 3 раза чаще, сахарный диабет – в 9 раз чаще

Повышенный холестерин

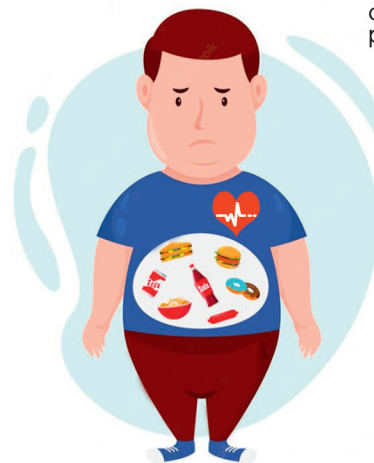
Высокий уровень холестерина – ключевой фактор развития атеросклероза

Избыточное потребление алкоголя

Алкоголь нарушает работу сердца

Стресс, тревога, депрессия

В 2 раза увеличивают риск осложнений и смерти от сердечно-сосудистых заболеваний



Как избежать проблем с сердцем

Не снимайте стресс с помощью курения и алкоголя

Регулярно проходите диспансеризацию и профосмотры

Контролируйте свой вес

Контролируйте артериальное давление

Следите за питанием

Увеличьте физическую активность

Спите не менее 7-8 часов

Ешьте 400 - 500 г овощей и фруктов ежедневно

Пейте не менее 1,5 л жидкости в день (не сладкой) – при отсутствии противопоказаний

