

# АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ СОСТОИТ ИЗ:

- Систолического АД (максимальная цифра/первая) - показывает, с какой силой кровь давит на стенки сосудов при максимальном сокращении сердца.
- Диастолического АД (минимальная цифра/вторая) - показывает, с какой силой кровь давит на стенки сосудов в момент покоя.



Служба  
здоровья

# КАК ПРАВИЛЬНО ИЗМЕРИТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ?

1. Проводите измерение через 1-2 часа после приема пищи. Перед измерением воздержитесь от курения, кофе и крепкого чая.
2. Примите удобное положение - сидя или лежа.
3. Если во время наполнения воздухом манжета слишком, до боли, стягивает руку - лучше слегка ослабить её и повторить измерение.
4. Повторный замер давления можно проводить только спустя 2-3 минуты после первого измерения.



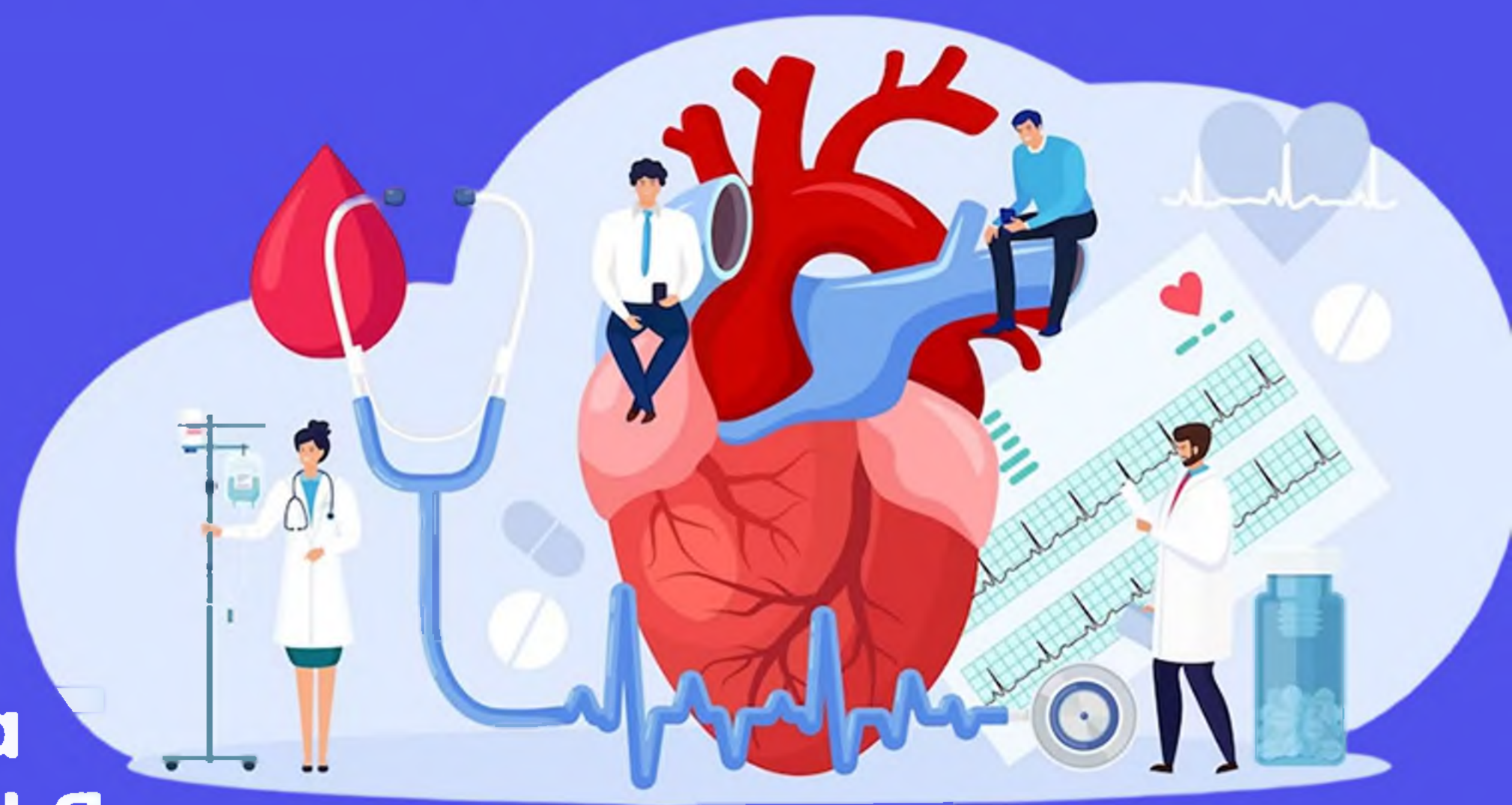
Служба  
здоровья



# ЗДОРОВЫЕ ЦИФРЫ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

не выше чем 140/90

Если ваше АД выше указанных цифр,  
следует обратиться к врачу.



Служба  
здоровья

# ФАКТОРЫ РИСКА ПОВЫШЕННОГО АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

- Курение (в настоящем или прошлом)
- Повышенный уровень холестерина крови (более 5 ммоль/л)
- Избыточная масса тела (ИМТ = 25-29,9 кг/м<sup>2</sup>) или ожирение (ИМТ ≥30 кг/м<sup>2</sup>)
- Малоактивный образ жизни
- Алкоголь (в настоящем или прошлом)



Служба  
здоровья

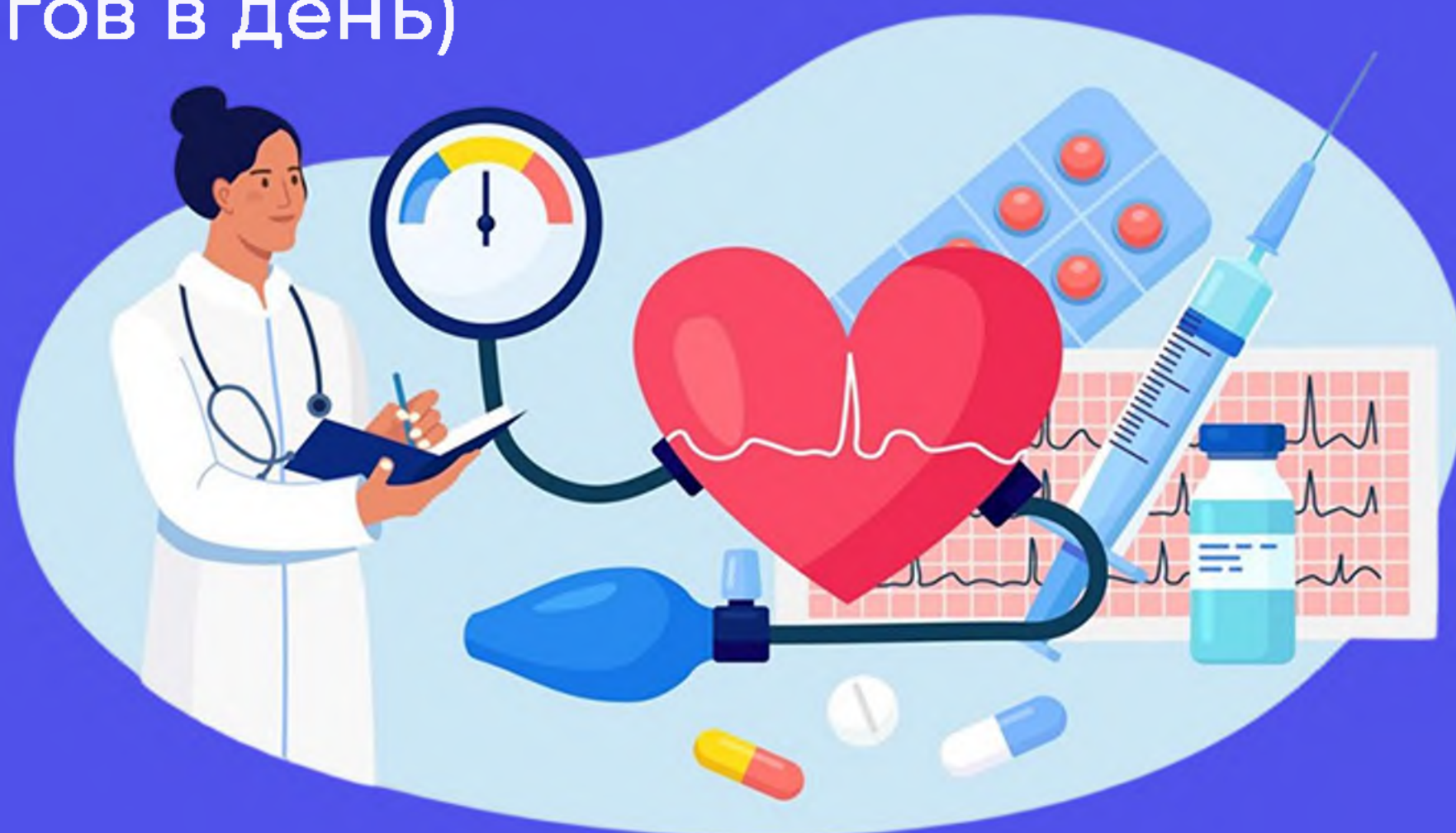




# ДАВЛЕНИЕ ПОД КОНТРОЛЬ!

Важно контролировать уровень артериального давления и сохранять его в пределах нормы. Для этого необходимо:

- регулярно проходить диспансеризацию и медицинские осмотры
- отказаться полностью от курения (в любом виде) и от употребления алкоголя
- употребление соли не более 5 г в сутки
- употребление не менее 4-5 порций (400-500 гр) овощей и фруктов в день
- контроль массы тела (ИМТ в пределах 20-25 кг/м<sup>2</sup>)
- регулярная физическая активность (не менее 10 000 шагов в день)



Служба  
здоровья

# ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЁМ ЗДОРОВЬЕ - ПРОЙДИТЕ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ!

Это бесплатно, а по итогам комплексного обследования можно выявить хронические заболевания или риски их возникновения, в том числе артериальную гипертонию.



Служба  
здоровья



**ЗНАЙ ЦИФРЫ СВОЕГО  
АРТЕРИАЛЬНОГО  
ДАВЛЕНИЯ!  
ЖИВИ ДОЛЬШЕ!**



**Служба  
здоровья**