



АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ – под **КОНТРОЛЬ**

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ или
ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ –
это периодическое или стойкое
повышение артериального давления,
равное **140/90 мм рт. ст. и выше**

ЗАЧЕМ СНИЖАТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ?

При повышенном артериальном давлении повреждаются органы-мишени:



Сердце



Почки








Головной мозг



Глаза

Это может привести к:

-  Инсульту
-  Инфаркту миокарда
-  Проблемам со зрением
-  Почечной недостаточности
-  Преждевременной смерти



ЕСЛИ ДАВЛЕНИЕ ПОВЫШАЕТСЯ, НЕОБХОДИМО ЕГО КОНТРОЛИРОВАТЬ:



1

ЗАВЕСТИ ДНЕВНИК
самоконтроля
артериального
давления



2

ПРИ СТОЙКОМ
повышении давления
обратиться к врачу








3

РЕШИТЬ ВОПРОС
о немедикаментозной
коррекции или
медикаментозном
лечении



ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

 Дата	 Время суток	 Артериальное давление	 Пульс	 Жалобы
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			

НЕМЕДИКАМЕНТОЗНАЯ КОРРЕКЦИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ



СНИЗИТЬ количество соли и жира в рационе



СОБЛЮДАТЬ водный баланс



УВЕЛИЧИТЬ количество овощей, зелени в рационе



ОТКАЗАТЬСЯ от курения и алкоголя



СНИЗИТЬ избыточную массу тела или начать лечить ожирение



ОПРЕДЕЛИТЬ с врачом оптимальный уровень физической активности








НОРМАЛИЗОВАТЬ сон

ГИПЕРТОНИЧЕСКИЙ КРИЗ – САМОЕ ЧАСТОЕ ОСЛОЖНЕНИЕ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ



Признаки:

-  Головная боль, чаще в затылочной области, или тяжесть и шум в голове
-  Тошнота, рвота
-  Дискомфорт в области сердца
-  Мелькание мушек, пелена или сетка перед глазами
-  Отечность рук, ног, лица

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ГИПЕРТЕНИЧЕСКОМ КРИЗЕ

