



АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНΙΑ

120/80 – нормальное давление.

120-129/80 и выше – повышенное давление.

130-139/80-89 – артериальная гипертония 1 степени.

140-159/90-99 – артериальная гипертония 2 степени.

160 и выше/100 и выше – артериальная гипертония 3 степени.

Гипертония может длительное время протекать без всяких симптомов. В этой связи единственный способ выявить заболевание – это регулярно измерять артериальное давление.

ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ СПОСОБСТВУЕТ РАЗВИТИЮ:

МОЗГОВЫХ ИНСУЛЬТОВ

ИНФАРКТА МИОКАРДА

ОПАСНЫХ АРИТМИЙ

СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

ПОЧЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

БОЛЕЗНИ АЛЬЦГЕЙМЕРА



ЕСЛИ У ВАС ПОВЫШЕНО АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ:



Ежедневно измеряйте давление и записывайте показатели в дневник



Ограничьте потребление поваренной соли до 5 грамм в сутки и менее



Употребляйте каждый день по 500 грамм овощей и фруктов, особенно богатых калием и магнием



Необходимо снизить массу тела, если она избыточная. Снижение массы тела на 5 кг обеспечивает существенное снижение давления



Увеличьте свою физическую активность



Ограничьте потребление алкоголя: потребление крепких напитков в сутки не более 50 мл для мужчин и 25 мл для женщин



Откажитесь от курения

Спите не менее 7-8 часов в сутки

**РЕГУЛЯРНО ПРИНИМАЙТЕ ЛЕКАРСТВА ДЛЯ СНИЖЕНИЯ
ДАВЛЕНИЯ, РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ВРАЧОМ**



Для того, чтобы предотвратить развитие осложнений гипертонии, необходимо добиться снижения давления до уровня < 130/90 мм рт.ст.