|  |  |
| --- | --- |
| 140/90 и выше | Артериальная гипертония  |
| 130-139/85-89 | Высокое нормальное давление |
| 120-129/80-84 | Нормальное давление |
| Ниже 120/80 | Оптимальное давление |

 **АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ**

Артериальную гипертонию диагностируют при уровне артериального давления 140/90 мм рт.ст.

 и выше.

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

-инфаркту 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 < 140/90 мм pm. cm.