

КАК ЕЕ КОНТРОЛИРОВАТЬ

# Что означает контроль артериальноrо давления у больных артериальной rипертонией?

Если у вас артериальная гипертония, вам необходимо добиться целевого уровня артериального давления.

## ДЛЯ БОЛЬШИНСТВА ПАЦИЕНТОВ С АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИЕЙ ЦЕЛЕВЫМ ЯВЛЯЕТСЯ УРОВЕНЬ ДАВЛЕНИЯ

**Ниже 140/90 мм рт. ст.**

У некоторых пациентов с сопутствующими заболеваниями, а также в пожилом воз­ расте целевой уровень может быть иным. Узнайте у своего доктора, какой уровень артериального давления является целевым для вас.

Ежедневно измеряйте свое артериальное давление и записывайте результаты в дневник самоконтроля.

# 149

**93**

/ /202



/ /202

/ /202

/ /202

/ /202

/ /202

/ /202

/ /202

/ /202

/ /202

/ /202

/ /202

# Как добиться снижения артериальноrо давления?

Добиться эффективного снижения артериального давления можно с помощью немедикаментозных мер и лекарств.

6 немедикаментозных мер, способствующих снижению артериального давления



Сделайте выбор в пользу здорового питания. Ежедневно потребляйте 250 грамм фруктов и 250 грамм овощей, ограничьте потребление жира, особенно животного.

Примерно в 2 раза снизьте потребление соли:

москвичи в среднем потребляют 12 грамм соли в день, а рекомендуется менее 5 грамм соли в день.

Если у вас избыточная масса тела (индекс массы тела более 25 кг/м2), постарайтесь ее снизить. Уменьшение массы тела на 5 кг приводит

к снижению артериального давления на 5 мм рт. ст.

Ежедневно выполняйте какую-либо физическую нагрузку (не менее 30 мин в день).

Ограничьте потребление алкоголя (для крепких напитков - не более 60 мл в день для мужчин и не более 30 мл для женщин).

Откажитесь от курения.

## Лекарства для снижения артериальноrо давления должен назначать только врач с учетом результатов вашеrо обследования и сопутствующих заболеваний. Не занимайтесь самолечением и не следуйте советам знакомых.

Регулярно принимайте лекарства для снижения артериального давления, рекомендованные врачом.

Не меняйте дозировки лекарств и режим их 1 приема самостоятельно. Если, несмотря на прием лекарств, давление превышает уровень 140/90 мм рт. ст., пойдите на прием к врачу, он внесет необходимые изменения в назначения.

После того, как давление достигло целевого уровня, продолжайте прием лекарств в пос­ тоянном режиме.