## КАК ПРАВИЛЬНО ИЗМЕРЯТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ (АД)?

**КАК СНИЗИТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ (АД)?**

ЗА 30 МИНУТ ДО ИЗМЕРЕНИЯ НЕ СЛЕДУЕТ КУРИТЬ, ПИТЬ КРЕПКИЙ КОФЕ ИЛИ ЧАЙ

●

ИЗМЕРЕНИЯ ДОЛЖНЫ ПРОВОДИТЬСЯ ПОСЛЕ

5-ТИ МИНУТНОГО ОТДЫХА, ЧЕРЕЗ 1-2 ЧАСА ПОСЛЕ ПРИЕМА ПИЩИ

●

В ПРОЦЕССЕ ИЗМЕРЕНИЯ НЕ СЛЕДУЕТ АКТИВНО ДВИГАТЬСЯ И РАЗГОВАРИВАТЬ

●

ПРИ ОТСУТСТВИИ СОПУТСТВУЮЩИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ДОСТАТОЧНО СТАНДАРТНЫХ ИЗМЕРЕНИЙ СИДЯ. ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНО ИЗМЕРЯТЬ АД СТОЯ И ЛЕЖА

●

РУКУ ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ АД НЕОБХОДИМО РАССЛАБИТЬ И ОСВОБОДИТЬ ОТ ОДЕЖДЫ

●

РАСПОЛОЖЕНИЕ РУКИ ДОЛЖНО БЫТЬ ТАКОЕ, ЧТОБЫ ЛОКТЕВОЙ СГИБ БЫЛ ПРИМЕРНО НА УРОВНЕ СЕРДЦА

●

НАЛОЖИТЬ МАНЖЕТУ НА ПЛЕЧО ТАК, ЧТОБЫ НИЖНИЙ ЕЕ КРАЙ БЫЛ НА 2 СМ ИЛИ НА 2 ПАЛЬЦА ВЫШЕ ЛОКТЕВОГО СГИБА

●

ПРИ НАРУШЕНИЯХ РИТМА СЕРДЦА ЖЕЛАТЕЛЬНО ПРОВОДИТЬ НЕСКОЛЬКО ИЗМЕРЕНИЙ В ОПРЕДЕЛЕННЫЙ ПРОМЕЖУТОК ВРЕМЕНИ (НАПРИМЕР, 4 ИЗМЕРЕНИЯ

ЗА 15 МИНУТ В СОСТОЯНИИ ПОКОЯ).

### НА ЗАМЕТКУ:

ОПТИМАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ИЗМЕРЕНИЯ АД – УТРО И ВЕЧЕР.

ПОЛУЧЕННЫЕ ДАННЫЕ РЕГУЛЯРНО ЗАПИСЫВАЙТЕ В ДНЕВНИК!

**СОКРАТИТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ!** ИСКЛЮЧИТЕ ИЗ СВОЕГО РАЦИОНА СОЛЕНЫЕ И КОПЧЕНЫЕ ПРОДУКТЫ, КОНСЕРВЫ, НЕ ДОСАЛИВАЙТЕ ПИЩУ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ. УВЕЛИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПРОДУКТОВ, БОГАТЫХ

КАЛИЕМ (КУРАГА, ИЗЮМ, КАРТОФЕЛЬ, ПЕЧЁНЫЙ В «МУНДИРЕ» ИЛИ ОТВАРНОЙ, ТОМАТЫ, БОБОВЫЕ).

**СТРЕМИТЕСЬ К ОПТИМАЛЬНОМУ ВЕСУ!**

25

ОПТИМАЛЬНЫЙ ВЕС ВЫСЧИТЫВАЕТСЯ ПО ФОРМУЛЕ:

МАССА ТЕЛА В КГ, ДЕЛЕННАЯ НА РОСТ В МЕТРАХ В КВАДРАТЕ. (НАПРИМЕР: 78 (КГ) / (1,68 (М)х1,68 (М) = 27,65).

НУЖНО СТРЕМИТЬСЯ К ТОМУ, ЧТОБЫ ЭТОТ ПОКАЗАТЕЛЬ НЕ ПРЕВЫШАЛ 25.

**СЛЕДИТЕ ЗА ТАЛИЕЙ!**

ВАЖНЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ КОНТРОЛЯ ЗА ЛИШНИМ ВЕСОМ И ВЛИЯНИЯ

НА УРОВЕНЬ АД – ОБЪЕМ ТАЛИИ.

У МУЖЧИН ОН НЕ ДОЛЖЕН ПРЕВЫШАТЬ 102 см, У ЖЕНЩИН – 88 см.

### ВАЖНО:

СНИЖЕНИЕ ВЕСА НА 10 КГ ПРИВОДИТ К СНИЖЕНИЮ АД В СРЕДНЕМ НА 10 мм рт. ст.!

ПРИУЧИТЕ СЕБЯ К РЕГУЛЯРНЫМ ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ: ПЕШИМ ИЛИ ВЕЛОСИПЕДНЫМ ПРОГУЛКАМ, ПОСЕЩЕНИЯМ БАССЕЙНА, УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКЕ С ПОСИЛЬНЫМИ СИЛОВЫМИ УПРАЖНЕНИЯМИ.

ЕСЛИ ВЫ КУРИТЕ – ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ЭТОЙ ВРЕДНОЙ ПРИВЫЧКИ. ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ – ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ В ЦЕНТРЕ ЗДОРОВЬЯ.

ЕСЛИ ВАМ ВЫПИСАЛИ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ ДЛЯ НОРМАЛИЗАЦИИ ДАВЛЕНИЯ – ПРИНИМАЙТЕ ИХ СТРОГО В СООТВЕТСТВИИ С ВРАЧЕБНЫМИ РЕКОМЕНДАЦИЯМИ, НЕ ПРЕРЫВАЙТЕ САМОСТОЯТЕЛЬНО КУРС ЛЕЧЕНИЯ!

ПОМНИТЕ: ПРИ СВОЕВРЕМЕННЫХ И ПРАВИЛЬНЫХ МЕРАХ ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

МОЖНО НОРМАЛИЗОВАТЬ!

www.здороваястолица.рф

КОНТРОЛИРУЙ

СВОЕ ДАВЛЕНИЕ

ЕСЛИ ВЫШЕ

140/90

ОБРАТИСЬ К ВРАЧУ

ГИПЕРТОНИЯ – ПРИЧИНА ИНФАРКТА

И ИНСУЛЬТА

## ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ (АД)

ПРИЧИНА РАЗВИТИЯ МНОГИХ СЕРЬЕЗНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, СПОСОБНЫХ ПРИВЕСТИ К ТЯЖЕЛЫМ ПОСЛЕДСТВИЯМ.

ПО ДАННЫМ ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ, ПОВЫШЕННЫМ ДАВЛЕНИЕМ СТРАДАЕТ КАЖДЫЙ ТРЕТИЙ ВЗРОСЛЫЙ ЧЕЛОВЕК – ОДНАКО РЕГУЛЯРНО КОНТРОЛИРУЮТ СВОЕ ДАВЛЕНИЕ НЕ БОЛЕЕ 9% ЛЮДЕЙ, ВХОДЯЩИХ В ГРУППУ РИСКА.

## РЕГУЛЯРНЫЙ КОНТРОЛЬ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ (АД)

ПОМОГАЕТ ВЫЯВИТЬ И ДРУГИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ: БОЛЕЗНИ ПОЧЕК ИЛИ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ.

ПРИ ЧАСТЫХ ГОЛОВОКРУЖЕНИЯХ, ГОЛОВНЫХ БОЛЯХ, БЫСТРОЙ УТОМЛЯЕМОСТИ И СЛАБОСТИ, РЕГУЛЯРНЫХ НОСОВЫХ КРОВОТЕЧЕНИЯХ, ТОШНОТЕ, ПОЯВЛЕНИИ «"МУШЕК" ПЕРЕД ГЛАЗАМИ»

**ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОВЕРЬТЕ ДАВЛЕНИЕ!**

## КАК ПРОКОНТРОЛИРОВАТЬ СОСТОЯНИЕ СВОИХ СОСУДОВ?

ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ:

### ПРИСЕДАНИЯ

СОСТОЯНИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

## ЕСЛИ ВЫ

# 15-20

СОГЛАСНО РЕКОМЕНДАЦИЯМ ВОЗ, ПОВЫШЕННЫМ АД

СЧИТАЕТСЯ ПОКАЗАТЕЛЬ ВЫШЕ

140/90

*мм рт. ст.*

В ЭТОМ СЛУЧАЕ НЕОБХОДИМО ПРИНИМАТЬ МЕРЫ

ДЛЯ СНИЖЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ.

приседаний

до 25%

ОТЛИЧНОЕ

до 50%

ХОРОШЕЕ

до 75%

ОПАСНОЕ

СТРАДАЕТЕ ИЗБЫТОЧНЫМ ВЕСОМ ЛИБО САХАРНЫМ

ДИАБЕТОМ

ВЕДЕТЕ МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ПОСТОЯННО ИСПЫТЫВАЕТЕ СТРЕСС ИЛИ ХРОНИЧЕСКУЮ

УСТАЛОСТЬ

ИМЕЕТЕ БЛИЗКИХ РОДСТВЕННИКОВ, СТРАДАЮЩИХ СЕРДЕЧНО- СОСУДИСТЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

КУРИТЕ

УПОТРЕБЛЯЕТЕ ИЗБЫТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО СОЛИ

### НА ЗАМЕТКУ:

С возрастом показатели АД, как правило, увеличиваются. При отсутствии прочих факторов риска или сопутствующих заболеваний после 50 лет жизни на каждые прожитые 10 лет в среднем АД повышается на 10 мм рт. ст.

ПРЕВЫШЕНИЕ ПУЛЬСА

Примите исходное положение стоя, ноги вместе. Сосчитайте свой пульс. Далее медленно сделайте 15-20 приседаний, во время которых подни- майте руки вперед и широко разводите в стороны колени. Спина должна быть прямой. (Пожилым и физически ослабленным людям можно во вре- мя приседаний держаться за спинку стула).

После выполнения приседаний снова сосчитайте пульс.

Если он увеличился менее чем на 25% – ваша сердечно-сосудистая система находится в превосходном состоянии. Пульс участился на 25-50% – состояние хорошее. Если учащение пульса достигло отметки 75%

и больше, это тревожный сигнал и повод обратиться за консультацией к специалисту.

**«ЛЕСТНИЧНАЯ» ПРОБА**


# 3-4

↑140 ударов/минуту

ОПАСНОЕ СОСТОЯНИЕ

50 лет + каждые10 лет (↑10мм рт. ст. давления)

↑45

этаж

ЗЛОУПОТРЕБЛЯЕТЕ

АЛКОГОЛЕМ

СТАРШЕ 45 ЛЕТ

В случае резких скачков давления (к примеру, на 30 и более мм рт.ст.) следует обязательно обратиться за консультацией к врачу-терапевту.

Следите за тем, какие факторы могут вызвать у вас повышение артериального давления, и по возможности старайтесь их избегать. К таким факторам могут относиться чрезмерные физические нагрузки, содержащие кофеин напитки, недосыпание, курение, прием некоторых лекарственных препаратов.

В среднем темпе поднимитесь пешком без остановок на 3-4 этажа. Сосчи- тайте пульс. Если он превышает 140 ударов/мин и появляется одышка, вам необходимо обратить внимание на состояние своего здоровья.

Если вы не можете преодолеть это расстояние без остановок для отдыха или начинаете задыхаться –

обязательно проконсультируйтесь с врачом!

ВАМ НЕОБХОДИМО РЕГУЛЯРНО СЛЕДИТЬ ЗА СВОИМ АРТЕРИАЛЬНЫМ ДАВЛЕНИЕМ!

ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ПОДОБНУЮ ЗАКОНОМЕРНОСТЬ – НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ ВИЗИТ К ВРАЧУ!

ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ПОДОБНУЮ ЗАКОНОМЕРНОСТЬ – НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ ВИЗИТ К ВРАЧУ!