Департамент здравоохранения города Москвы

**ЦЕНТР** **МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ**

ДЕПАРТАМЕНТА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ Г. МОСКВЫ

**КОНТРОЛИРУЙТЕ СВОЕ ДАВЛЕНИЕ**

Стойкое повышение уровня артериального давления (АД) усиливает риск развития и прогрессирования сердечно-сосудистых заболеваний

и осложнений, таких как инсульт, инфаркт миокарда, стенокардия, почечная недостаточность, снижение зрения.

+

+

+

+

# ПРЕДОТВРАТИТЬ ОСЛОЖНЕНИЯ МОЖНО ТОЛЬКО ПРИ ПОСТОЯННОМ КОНТРОЛЕ ЗА УРОВНЕМ АД

* Оптимальным считается давление ниже 120/80 мм рт. ст., нормальным 120-129/80-84 мм рт. ст.
* Если Ваше давление находится в пределах 130-139/85-89 мм рт. ст., оно считается высоким нормальным.
* При уровне давления 140/90 мм рт. ст. и более диагностируют артериальную гипертонию.
* Если у вас сахарный диабет, давление должно быть ниже 140/85 мм рт.ст.

# НЕМЕДИКАМЕНТОЗНЫЕ МЕРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ СНИЖЕНИЮ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ:

Ограничение потребления соли (до 5-6 г/сутки, включая приготовление пищи).

Оздоровление питания (не менее 250 г овощей и 250 г фруктов в день, ограничение насыщенных жиров и легкоусвояемых углеводов).

Снижение избыточной массы тела (ИМТ от 18,5 до 24,9 кг/м2 - нор­ мальная масса тела, от 25,0 до 29,9 кг/м2 - избыточная масса тела, 30,0 кг/м2 и более - ожирение).

Повышение физической активности (умеренная физическая активность не менее 30 минут в день).

Ограничение потребления алкогольных напитков (не более 30 мл крепких напитков в сутки для женщин и 60 мл - для мужчин).

Прекращение курения.

# КАК РАССЧИТАТЬ ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА

Индекс массы тела (ИМТ) рассчитывается по формуле:

***r***

**Стремитесь к оптимальному весу (ИМТ от 18,5 до 24,9 кг/м2)**

# ВАЖНЫМ ПОКАЗАТЕЛЕМ ПРИ КОНТРОЛЕ ЗА УРОВНЕМ АД И ИЗБЫТОЧНЫМ ВЕСОМ ЯВЛЯЕТСЯ ОКРУЖНОСТЬ ТАЛИИ

**Окружность талии > 94 см у муж­ чин и> 80 см у женщин** является пороговым, после которого

**не следует набирать вес.**

**Окружность талии > 102 см у муж­ чин и > 88 см у женщин** является пороговым, после которого **реко­ мендовано снижать вес!**