

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.

**РЕГУЛЯРНЫЙ КОНТРОЛЬ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ
ГАРАНТИРОВАННО СНИЖАЕТ РИСК СМЕРТИ
ОТ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

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 – нормальная 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:

$$\text{Индекс массы тела (кг/м}^2\text{)} = \text{масса тела (кг)} : \text{рост (м)}^2$$

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 мужчин и > 80 см у женщин** является пороговым, после которого **не следует набирать вес.**

 **Окружность талии > 102 см у мужчин и > 88 см у женщин** является пороговым, после которого **рекомендовано снизить вес!**

**РЕГУЛЯРНЫЙ КОНТРОЛЬ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ
ГАРАНТИРОВАННО СНИЖАЕТ РИСК СМЕРТИ
ОТ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**