

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ



140/90 и выше **Артериальная гипертония**

130-139/85-89 **Высокое нормальное давление**

120-129/80-84 **Нормальное давление**

Ниже 120/80 **Оптимальное давление**

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

ИНФАРКТА МИОКАРДА

ОПАСНЫХ АРИТМИЙ

СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

ПОЧЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

БОЛЕЗНИ АЛЬЦГЕЙМЕРА

Узнайте больше о своем здоровье!

- ➔ Пройдите ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ! Вы можете пройти диспансеризацию, если в текущем году у Вас наступает возраст, делящийся на 3 без остатка (например: 21, 24, 27 и т.д.)
- ➔ Посетите Центр здоровья ОГАУЗ «Межвузовская поликлиника», г. Томск, ул. Киевская, 74, телефон для предварительной записи (3822) 55-35-48

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



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

НЕОБХОДИМО СНИЗИТЬ МАССУ ТЕЛА, ЕСЛИ ОНА ИЗБЫТОЧНАЯ. СНИЖЕНИЕ МАССЫ ТЕЛА НА 5 КГ ОБЕСПЕЧИВАЕТ СУЩЕСТВЕННОЕ СНИЖЕНИЕ ДАВЛЕНИЯ

РЕГУЛЯРНО ПРИНИМАЙТЕ ЛЕКАРСТВА ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ДАВЛЕНИЯ, РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ВРАЧОМ



Для того, чтобы предотвратить развитие осложнений гипертонии, необходимо добиться снижения давления до уровня < 140/90 мм рт. ст.

- ➔ Присоединяйтесь к группам «Будь здоров, Томск!» ВКонтакте и в Одноклассниках
- ➔ Пользуйтесь информацией сайта www.takzdorovo.ru