

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ

– это повышение артериального давления выше 140/90, она является основной причиной возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и их осложнений.



Повышению артериального давления способствует ряд факторов, тесно связанных с образом жизни, привычками:



ЧТО ЖЕ НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ И ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ОСЛОЖНЕНИЙ И ПРОДЛИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ?

1. ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



2. КОНТРОЛИРУЙТЕ ВЕС ТЕЛА И ОКРУЖНОСТЬ ТАЛИИ

Для оценки массы тела принято пользоваться индексом массы тела (ИМТ), который рассчитывается по формуле и измеряется в $кг/м^2$:

$$ИМТ = \frac{\text{масса тела (в кг)}}{(\text{рост} \times \text{рост (м)})}$$

Менее 18,5	18,5 - 24,9	25 - 29,9	Более 30
Дефицит веса	Норма	Избыточная масса тела	Ожирение

Избыточная масса тела повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний!!!

Измерьте окружность талии.

Ее величина не должна превышать **88 см** у женщин и **102 см** у мужчин



Увеличьте потребление фруктов и овощей, продуктов, богатых калием и магнием, рыбы и морепродуктов, ограничьте животные жиры. Последний прием пищи рекомендуется не позже, чем за 3 часа до сна

3. УМЕНЬШИТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПОВАРЕННОЙ СОЛИ ДО 5 Г В СУТКИ (ЧАЙНАЯ ЛОЖКА БЕЗ ГОРКИ)

Обычно наша пища содержит 10 – 15 г соли ежедневно (3 – 4 чайные ложки). Готовые гастрономические продукты (колбасы, копчености, консервы, пикантные сыры) и хлеб стандартной выпечки содержат достаточно много соли

Поваренная соль задерживает жидкость в организме и повышает давление

Не досаливайте еду, стремитесь больше использовать приправы и свежую зелень

4. ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ

Гиподинамия (малоподвижность) – один из основных факторов, ведущих к высокому артериальному давлению

Самое простое средство от гиподинамии – передвигаться пешком вместо проезда 1-2-ух остановок на транспорте

При артериальной гипертонии полезна для здоровья регулярная умеренная физическая активность 30 минут в день, а не интенсивные тяжелые нагрузки на уровне спортивных

5. СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА

Уделяйте ночному сну 7 – 8 часов в сутки

Научитесь справляться с эмоциями при стрессе

ДНЕВНИК НАБЛЮДЕНИЯ ПАЦИЕНТА

Регулярно заполняйте и предоставляйте
Вашему лечащему врачу

Дата	Время	АД, мм рт. ст.	Пульс (ЧСС), уд. в минуту	Заметки (самочувствие)
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			

Гродненский зональный ЦГЭ



ГИПЕРТОНИЯ ПОД КОНТРОЛЕМ

Памятка для населения



2019