

Правила измерения артериального давления (АД):

1. АД измеряется в покое после 5-минутного отдыха.
2. Необходимо удобно сесть и положить руку на уровне сердца (на стол или другую ровную поверхность под углом 45 градусов относительно туловища).
3. Манжета должна соответствовать обхвату плеча пациента. Ее нижний край необходимо расположить на 2 см выше локтевого сгиба.
4. Для оценки уровня АД на каждой руке выполняют не менее 2-х измерений с интервалом не менее 1 мин. При разнице
5. АД более 5 мм рт ст производят одно дополнительное измерение.
6. За конечное (регистрируемое) значение принимается минимальное из 3-х измерений.



ГБУЗ «Тамбовский областной центр
общественного здоровья и медицинской
профилактики»

Адрес: г. Тамбов, ул. Моршанское шоссе 16 Б

Телефон: +7 (4752) 50-36-44

Сайт: zdorovo68.pф, zdorovo68.ru

Электронная почта: tocoz@zdrav.tambov.gov.ru

ВК: <https://vk.com/medproftmb>



Профилактика артериальной гипертонии



**Подарите себе радость
здоровой жизни!
Начните сейчас!**

Артериальная гипертония — хроническое заболевание, сопровождающееся стойким повышенным артериального давления выше допустимых пределов (систолическое давление выше 139 мм рт ст или/и диастолическое давление выше 89 мм рт ст).



Нормальное артериальное давление	
120/80 мм рт ст	Оптимальное
120-129/80-84 мм рт ст	Нормальное
130-139/85-89 мм рт ст	Высокое нормальное

Классификация артериальной гипертонии	
140-159/90-99 мм рт ст	1 степень (мягкая)
160-179/100-109 мм рт ст	2 степень (умеренная)
≥ 180/≥ 110 мм рт ст	3 степень (тяжелая)

Факторы, увеличивающие риски развития артериальной гипертонии (АГ):

1. **Возраст.** С годами стенки крупных артерий становятся более жесткими, растет сопротивление сосудов кровотоку, а следовательно повышается артериальное давление.
2. **Наследственность** (наличие АГ у ближайших родственников).
3. **Пол** (чаще у мужчин).
4. **Курение.**
5. **Избыточное употребление алкоголя и соли.**
6. **Недостаточная физическая активность.**
7. **Избыточная масса тела/ожирение.**
8. **Эндокринные заболевания.**
9. **Стрессы, повышенный уровень адреналина в крови.**
10. **Заболевания почек.**
11. **Последствия травм черепа.**
12. **Осложнение течения беременности (поздние токсикозы беременных).**

Повышенное артериальное давление может быть:

- Фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний.
- Самостоятельным заболеванием (артериальная гипертония).
- Симптомом других заболеваний (например, гломерулонефрит).

Как избежать развития артериальной гипертонии?

- Контролировать артериальное давление.
- Физические нагрузки. Они должны соответствовать возрасту и особенностям организма. Необходимо также принимать во внимание имеющиеся другие заболевания. Благоприятно повлияют пешие длительные прогулки на свежем воздухе, а также плавание, бег, езда на велосипеде.
- Снизить употребление соли. Рекомендовано употреблять не больше 5 грамм соли в сутки, а также учитывать её содержание в некоторых продуктах, таких как колбаса, сыр, консервы.
- Соблюдать правила рационального питания.
- Не употреблять алкоголь.
- Отказаться от курения.
- Избегать стрессовых ситуаций.
- Следить за уровнем сахара и холестерина в крови.