



# АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ – ПОД КОНТРОЛЬ

**АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ** или **ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ**  
– это периодическое или стойкое повышение артериального  
давления, равное **140/90 мм рт. ст.** и выше

## ЗАЧЕМ СНИЖАТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ?

При повышенном артериальном давлении повреждаются органы-мишени:

- Сердце
- Почки
- Мозг
- Глаза

## Это может привести к:

- Инсульту
- Инфаркту миокарда
- Проблемам со зрением
- Почечной недостаточности
- Преждевременной смерти



## НЕМЕДИКАМЕНТОЗНАЯ КОРРЕКЦИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ:

- СНИЗИТЬ количество соли и жира в рационе
- УВЕЛИЧИТЬ количество овощей, зелени в рационе
- СНИЗИТЬ избыточную массу тела или начать лечить ожирение
- НОРМАЛИЗОВАТЬ сон
- СОБЛЮДАТЬ водный баланс
- ОТКАЗАТЬСЯ от курения и алкоголя
- ОПРЕДЕЛИТЬ с врачом оптимальный уровень физической активности

## ЕСЛИ ДАВЛЕНИЕ ПОВЫШАЕТСЯ, НЕОБХОДИМО ЕГО КОНТРОЛИРОВАТЬ:

- 1** ЗАВЕСТИ ДНЕВНИК самоконтроля артериального давления
- 2** ПРИ СТОЙКОМ повышении давления обратиться к врачу
- 3** РЕШИТЬ ВОПРОС о немедикаментозной коррекции или медикаментозном лечении

## ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

Дата	Время суток	Артериальное давление	Пuls	Жалобы
24	УТРО			
	ВЕЧЕР			

## ГИПЕРТОНИЧЕСКИЙ КРИЗ – САМОЕ ЧАСТОЕ ОСЛОЖНЕНИЕ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ

- Головная боль, чаще в затылочной области, или тяжесть и шум в голове
- Тошнота, рвота
- Мелькание мушек, пелена или сетка перед глазами
- Дискомфорт в области сердца
- Отечность рук, ног, лица



## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ГИПЕРТОНИЧЕСКОМ КРИЗЕ



ПРОЙДИТЕ БЕСПЛАТНОЕ  
ОБСЛЕДОВАНИЕ В ЦЕНТРЕ  
ЗДОРОВЬЯ И ПОЛИКЛИНИКЕ  
ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА



УЛ. ЖЕРДЕВА, 100, УЛ. СОВЕТСКАЯ, 32Б  
**ТЕЛ.: 377-300**  
ПРИ СЕБЕ ИМЕТЬ: ПОЛИС ОМС, ПАСПОРТ