

# КАК ПРАВИЛЬНО ИЗМЕРИТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

- 1 Измеряйте давление не ранее, чем через 30 минут после физической нагрузки.
- 2 При необходимости опорожните мочевой пузырь и кишечник.
- 3 В течение получаса перед измерением давления не принимайте пищу, не пейте кофе, не курите.
- 4 Поскольку капли от насморка могут влиять на показатели, измеряйте давление не ранее, чем через час после того, как закапали капли в нос.
- 5 Сядьте на стул ровно, ноги держите прямо, не скрещивайте их и не вытягивайте перед собой.  
Не разговаривайте!
- 6 Три-пять минут перед измерением давления посидите максимально расслабленно.
- 7 Расположите руку на столе так, чтобы манжета тонометра находилась на уровне сердца. Нижний край манжеты должен оказаться на 2 см выше локтевого сгиба.



ОНЛАЙН ШКОЛА  
«АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ»

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ЦЕНТР  
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ  
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ  
ХАБАРОВСКИЙ КРАЙ



@CMP\_DV



coz27.ru

Пройди обследование бесплатно, быстро и без записи

## ХАБАРОВСК

Взрослые

КГБУЗ «Консультативно-диагностический центр «Вивея»  
ул. Запарина, д. 88, +7 (4212) 45-20-66

КГБУЗ «Городская поликлиника №11»  
ул. Краснореченская, д. 107а  
+7 (4212) 35-86-05; +7 (4212) 35-83-75

Дети

КГБУЗ «Детская краевая клиническая поликлиника  
имени А.К. Пиотровича»  
ул. Прогрессивная, д. 6; +7 (4212) 91-04-35

КГБУЗ «Детская городская клиническая поликлиника №3»  
ул. Руднева, д. 25; +7 (4212) 42-97-02

## КОМСОМОЛЬСК-НА-АМУРЕ

Взрослые

КГБУЗ «Территориальный консультативно-  
диагностический центр», ул. Дмитрова, д. 12;  
+7 (4217) 24-16-71; 24-16-81; 24-16-91

КГБУЗ «Городская больница №2»,  
ул. Культурная, д. 16; +7 (4217) 55-81-45

Дети

КГБУЗ «Детская городская больница»,  
ул. Вокзальная, д. 51; +7 (4217) 53-31-00



# ГИПЕРТОНИЯ И ЕЁ ПРОФИЛАКТИКА

 **ЗОЖВТRENDE!**  
«ЦОЗиМП» ХАБАРОВСКИЙ КРАЙ



# АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ-

СТОЙКОЕ ПОВЫШЕНИЕ ДАВЛЕНИЯ КРОВИ,  
ЦИРКУЛИРУЮЩЕЙ ПО НАШИМ СОСУДАМ,  
140/90 ММ РТ. СТ. И ВЫШЕ.

## ОСЛОЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ МОЖЕТ ДАВАТЬ ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ:



### ИНСУЛЬТ

ГИБЕЛЬ КЛЕТОК ГОЛОВНОГО МОЗГА



### ИНФАРКТ

ГИБЕЛЬ КЛЕТОК СЕРДЕЧНОЙ МЫШЦЫ



### АНЕВРИЗМЫ КРУПНЫХ СОСУДОВ

ИЗМЕНЕНИЕ (ВЫПАЧИВАНИЕ И ИСТОНЧЕНИЕ) ОТДЕЛЬНЫХ  
УЧАСТКОВ, УГРОЖАЮЩЕЕ ВНУТРЕННИМ КРОВОТЕЧЕНИЕМ



### ПОЧЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ

ПОСТЕПЕННОЕ САМООТРАВЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА



### СНИЖЕНИЕ ОСТРОТЫ ЗРЕНИЯ

ВПЛОТЬ ДО ПОЛНОЙ СЛЕПОТЫ



### УХУДШЕНИЕ СЕКСУАЛЬНОЙ ФИНКЦИИ

## ПОКАЗАТЕЛИ ДАВЛЕНИЯ СОГЛАСНО РЕКОМЕНДАЦИЯМ ЕВРОПЕЙСКОЙ АССОЦИАЦИИ:



ДО 120/80

ОПТИМАЛЬНОЕ



120/80-129/84

НОРМАЛЬНОЕ



130/85-139/89

ВЫСОКОЕ/НОРМАЛЬНОЕ



140/90 И ВЫШЕ

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ

## ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ ПРИ ГИПЕРТОНИИ

### УМЕНЬШИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ

Ее основной компонент - натрий удерживает воду в организме. Из-за этого увеличивается объем циркулирующей крови и давление. Потребление соли необходимо снизить до 3-4 г/сутки, которые можно получить из обычных продуктов. То есть солить пищу дополнительно уже не надо.



### ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ КРЕПКОГО ЧАЯ, КОФЕ И, ГЛАВНОЕ, АЛКОГОЛЯ

Все эти продукты вызывают спазм кровеносных сосудов и увеличивают нагрузку на сердце.



### БЕЛОК

Важно употреблять достаточное количество белка согласно возрасту, полу и характеру физической нагрузки. Обычно суточная норма составляет 1 г/кг массы тела.



### ПЕРЕЙДИТЕ НА ДРОБНОЕ ПИТАНИЕ

Распределите дневной рацион таким образом, чтобы питаться небольшими порциями 3-4 раз в день. Последний прием пищи не позднее чем за 3 часа до сна.



### ВЫБИРАЙТЕ НЕЖИРНОЕ МЯСО

Чаще всего гипертония возникает на фоне закупорки сосудов бляшками холестерина, который содержится в жирном мясе и копченостях. Курица, индейка или телятина, приготовленные без масла - лучший выбор для страдающих гипертонией. Для придания мясу новых вкусовых оттенков используйте лимонный сок, зелень петрушки, укроп, базилик и другие специи.



### ЖИРЫ

Обеспечивайте себя полиненасыщенными жирами, которые содержатся в нерафинированных растительных маслах, орехах, морской дикой рыбе. Старайтесь, чтобы в рационе как минимум треть жира была растительного происхождения. Для приготовления блюд используйте растительные рафинированные масла.



### ЕШЬТЕ БОЛЬШЕ ОВОЩЕЙ

Продукты, богатые клетчаткой позволяют снизить уровень вредного холестерина в крови, препятствуя его всасыванию. Кроме того, они позволяют надолго сохранить чувство сытости и не переедать.



### ЕШЬТЕ МЕНЬШЕ РАФИНИРОВАННЫХ УГЛЕВОДОВ

в виде хлопьев/мюсли, белого риса, конфет, промышленной выпечки. Предметом выбора должны стать: цельнозерновые крупы, фрукты и ягоды, овощи - все то, что организм будет переваривать долго и с удовольствием.



### УВЕЛИЧЬТЕ ДОЗУ МАГНИЯ И КАЛИЯ

Это позволит укрепить сердечную мышцу и благотворно сказывается на тонусе сосудов. Топ-7 по высокому содержанию калия: сухофрукты (курага, чернослив, изюм), бобовые, картофель печеный в «мундире», овощи, фрукты, семена подсолнечника, авокадо. Богаты магнием фрукты, овощи, орехи, цельнозерновые крупы (гречневая и овсяная крупы).

K+Mg

### СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ

включают в себя тушение, варку на пару или запекание в духовке. Овощи могут быть термически обработанными и в виде свежих салатов.

