



КАК КОНТРОЛИРОВАТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Высокое артериальное давление (гипертензия) может навредить работе сердца и мозга и при этом, как правило, не имеет симптомов. Оно приводит к повреждению кровеносных сосудов и вызывает серьезные проблемы со здоровьем. Оно может повысить риск остановки сердца, развития инфаркта и инсульта. Также может повышаться риск развития деменции, особенно у людей среднего возраста. Высокое артериальное давление может даже приводить к эректильной дисфункции у мужчин и снижению полового влечения у женщин.

✓ ЗНАЧЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ

Показатели артериального давления обычно выводятся в виде двух чисел, расположенных одно над другим:



Читается как «117 на 76»
миллиметров ртутного столба.

СИСТОЛИЧЕСКОЕ

Верхнее число (более высокое из двух значений) отражает давление в артериях в моменты сердцебиений (когда сокращается сердечная мышца).

ДИАСТОЛИЧЕСКОЕ

Нижнее число (более низкое из двух значений) отражает давление в артериях в момент расслабления сердца между ударами.

КАТЕГОРИИ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ	СИСТОЛИЧЕСКОЕ ММ. РТ. СТ. (ВЕРХНЕЕ ЗН.)		ДИАСТОЛИЧЕСКОЕ ММ. РТ. СТ. (НИЖНЕЕ ЗН.)
Норма	Ниже 120	и	Ниже 80
Повышенное артериальное давление	120–129	и	80
Высокое артериальное давление (гипертензия) 1-й степени	130–139	или	80–89
Высокое артериальное давление (гипертензия) 2-й степени	140 или выше	или	90 или выше
Гипертонический криз (немедленно обратитесь к врачу)	Выше 180	и (или)	Выше 120

✓ СЛЕДИТЕ ЗА ПОКАЗАТЕЛЯМИ



Вы можете измерять артериальное давление дома с помощью валидированного аппарата для измерения давления. В некоторых аптеках, поликлиниках и пожарных частях имеются пункты, где можно бесплатно измерить давление. Диагноз высокого артериального давления должен подтвердить врач. Также необходимо пройти осмотр, если у вас очень низкое давление.

Более подробная информация представлена на сайте heart.org/lifes8 (веб-сайт на английском языке)



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ



ПИТАЙТЕСЬ С УМОМ

Сократите употребление натрия, насыщенных жиров, трансжиров и сахара. Ешьте много овощей, фруктов, цельных злаков, бобовых, орехов и нежирных белков, например рыбу и морепродукты. Ограничьте потребление сахаросодержащих продуктов и напитков, красного мяса и мясopодуKтов, соленой пищи, а также продуктов, прошедших интенсивную обработку.



БОЛЬШЕ ДВИГАЙТЕСЬ

Физическая активность может помочь снизить высокое артериальное давление. Также она способствует улучшению настроения и помогает избавиться от негативных мыслей.



СЛЕДИТЕ ЗА ВЕСОМ

Если у вас есть лишний вес, то даже небольшая его потеря может способствовать снижению высокого артериального давления.



ОТКАЖИТЕСЬ ОТ НИКОТИНА

Каждый раз, когда вы курите обычные или электронные сигареты либо употребляете табак или никотиновые паучи, из-за никотина артериальное давление может временно повышаться.



ХОРОШО СПИТЕ

Недостаточный (менее 7 часов) и некачественный сон часто ведет к повышению артериального давления.