

## КАК ПРАВИЛЬНО ИЗМЕРЯТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ (АД)?

ЗА 30 МИНУТ ДО ИЗМЕРЕНИЯ НЕ СЛЕДУЕТ КУРИТЬ, ПИТЬ  
КРЕПКИЙ КОФЕ ИЛИ ЧАЙ

●  
ИЗМЕРЕНИЯ ДОЛЖНЫ ПРОВОДИТЬСЯ ПОСЛЕ  
5-ТИ МИНУТНОГО ОТДЫХА, ЧЕРЕЗ 1-2 ЧАСА ПОСЛЕ  
ПРИЕМА ПИЩИ

●  
В ПРОЦЕССЕ ИЗМЕРЕНИЯ НЕ СЛЕДУЕТ АКТИВНО  
ДВИГАТЬСЯ И РАЗГОВАРИВАТЬ

●  
ПРИ ОТСУТСТВИИ СОПУТСТВУЮЩИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ  
ДОСТАТОЧНО СТАНДАРТНЫХ ИЗМЕРЕНИЙ СИДЯ.  
ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНО  
ИЗМЕРЯТЬ АД СТОЯ И ЛЕЖА

●  
РУКУ ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ АД НЕОБХОДИМО РАССЛАБИТЬ  
И ОСВОБОДИТЬ ОТ ОДЕЖДЫ

●  
РАСПОЛОЖЕНИЕ РУКИ ДОЛЖНО БЫТЬ ТАКОЕ, ЧТОБЫ  
ЛОКТЕВОЙ СГИБ БЫЛ ПРИМЕРНО НА УРОВНЕ СЕРДЦА

●  
НАЛОЖИТЬ МАНЖЕТУ НА ПЛЕЧО ТАК, ЧТОБЫ НИЖНИЙ  
ЕЕ КРАЙ БЫЛ НА 2 СМ ИЛИ НА 2 ПАЛЬЦА ВЫШЕ  
ЛОКТЕВОГО СГИБА

●  
ПРИ НАРУШЕНИЯХ РИТМА СЕРДЦА ЖЕЛАТЕЛЬНО  
ПРОВОДИТЬ НЕСКОЛЬКО ИЗМЕРЕНИЙ В ОПРЕДЕЛЕННЫЙ  
ПРОМЕЖУТОК ВРЕМЕНИ (НАПРИМЕР, 4 ИЗМЕРЕНИЯ  
ЗА 15 МИНУТ В СОСТОЯНИИ ПОКОЯ).

### НА ЗАМЕТКУ:

ОПТИМАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ИЗМЕРЕНИЯ АД –  
УТРО И ВЕЧЕР.  
ПОЛУЧЕННЫЕ ДАННЫЕ РЕГУЛЯРНО  
ЗАПИСЫВАЙТЕ В ДНЕВНИК!

## КАК СНИЗИТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ (АД)?



### СОКРАТИТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ!

ИСКЛЮЧИТЕ ИЗ СВОЕГО РАЦИОНА СОЛЕННЫЕ И КОПЧЕНЫЕ  
ПРОДУКТЫ, КОНСЕРВЫ, НЕ ДОСАЛИВАЙТЕ ПИЩУ ВО ВРЕМЯ  
ЕДЫ. УВЕЛИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПРОДУКТОВ, БОГАТЫХ  
КАЛИЕМ (КУРАГА, ИЗЮМ, КАРТОФЕЛЬ, ПЕЧЁНЫЙ В «МУНДИРЕ»  
ИЛИ ОТВАРНОЙ, ТОМАТЫ, БОБОВЫЕ).



### СТРЕМИТЕСЬ К ОПТИМАЛЬНОМУ ВЕСУ!

ОПТИМАЛЬНЫЙ ВЕС ВЫСЧИТЫВАЕТСЯ ПО ФОРМУЛЕ:  
МАССА ТЕЛА В КГ, ДЕЛЕННАЯ НА РОСТ В МЕТРАХ В КВАДРАТЕ.  
(НАПРИМЕР: 78 (КГ) / (1,68 (М)×1,68 (М)) = 27,65).  
НУЖНО СТРЕМИТЬСЯ К ТОМУ, ЧТОБЫ ЭТОТ  
ПОКАЗАТЕЛЬ НЕ ПРЕВЫШАЛ 25.



### СЛЕДИТЕ ЗА ТАЛИЕЙ!

ВАЖНЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ  
КОНТРОЛЯ ЗА ЛИШНИМ ВЕСОМ И ВЛИЯНИЯ  
НА УРОВЕНЬ АД – ОБЪЕМ ТАЛИИ.  
У МУЖЧИН ОН НЕ ДОЛЖЕН ПРЕВЫШАТЬ 102 см,  
У ЖЕНЩИН – 88 см.

### ВАЖНО:

СНИЖЕНИЕ ВЕСА НА 10 КГ ПРИВОДИТ К СНИЖЕНИЮ АД  
В СРЕДНЕМ НА 10 мм рт. ст.!

### ПРИУЧИТЕ СЕБЯ К РЕГУЛЯРНЫМ ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ:

ПЕШИМ ИЛИ ВЕЛОСИПЕДНЫМ ПРОГУЛКАМ, ПОСЕЩЕНИЯМ  
БАССЕЙНА, УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКЕ С ПОСИЛЬНЫМИ СИЛОВЫМИ  
УПРАЖНЕНИЯМИ.

ЕСЛИ ВЫ КУРИТЕ – ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ЭТОЙ ВРЕДНОЙ ПРИВЫЧКИ.  
ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ – ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ В ЦЕНТРЕ ЗДОРОВЬЯ.

ЕСЛИ ВАМ ВЫПИСАЛИ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ ДЛЯ  
НОРМАЛИЗАЦИИ ДАВЛЕНИЯ – ПРИНИМАЙТЕ ИХ СТРОГО  
В СООТВЕТСТВИИ С ВРАЧЕБНЫМИ РЕКОМЕНДАЦИЯМИ,  
НЕ ПРЕРЫВАЙТЕ САМОСТОЯТЕЛЬНО КУРС ЛЕЧЕНИЯ!

**ПОМНИТЕ: ПРИ СВОЕВРЕМЕННЫХ И ПРАВИЛЬНЫХ МЕРАХ  
ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ  
МОЖНО НОРМАЛИЗОВАТЬ!**

www.здороваястолица.рф

## КОНТРОЛИРУЙ СВОЕ ДАВЛЕНИЕ



## ГИПЕРТОНИЯ – ПРИЧИНА ИНФАРКТА И ИНСУЛЬТА

## ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ (АД)

ПРИЧИНА РАЗВИТИЯ МНОГИХ СЕРЬЕЗНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, СПОСОБНЫХ ПРИВЕСТИ К ТЯЖЕЛЫМ ПОСЛЕДСТВИЯМ.

ПО ДАННЫМ ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ, ПОВЫШЕННЫМ ДАВЛЕНИЕМ СТРАДАЕТ КАЖДЫЙ ТРЕТИЙ ВЗРОСЛЫЙ ЧЕЛОВЕК – ОДНАКО РЕГУЛЯРНО КОНТРОЛИРУЮТ СВОЕ ДАВЛЕНИЕ НЕ БОЛЕЕ 9% ЛЮДЕЙ, ВХОДЯЩИХ В ГРУППУ РИСКА.

### ЕСЛИ ВЫ

СТРАДАЕТЕ ИЗБЫТОЧНЫМ ВЕСОМ ЛИБО САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ



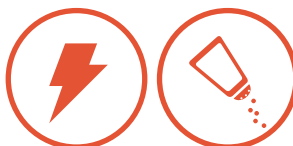
ИМЕЕТЕ БЛИЗКИХ РОДСТВЕННИКОВ, СТРАДАЮЩИХ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

ВЕДЕТЕ МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



КУРИТЕ

ПОСТОЯННО ИСПЫТЫВАЕТЕ СТРЕСС ИЛИ ХРОНИЧЕСКУЮ УСТАЛОСТЬ



УПОТРЕБЛЯЕТЕ ИЗБЫТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО СОЛИ

ЗЛОУПОТРЕБЛЯЕТЕ АЛКОГОЛЕМ



СТАРШЕ 45 ЛЕТ

**ВАМ НЕОБХОДИМО РЕГУЛЯРНО СЛЕДИТЬ ЗА СВОИМ АРТЕРИАЛЬНЫМ ДАВЛЕНИЕМ!**

## РЕГУЛЯРНЫЙ КОНТРОЛЬ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ (АД)

ПОМОГАЕТ ВЫЯВИТЬ И ДРУГИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ: БОЛЕЗНИ ПОЧЕК ИЛИ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ.

ПРИ ЧАСТЫХ ГОЛОВОКРУЖЕНИЯХ, ГОЛОВНЫХ БОЛЯХ, БЫСТРОЙ УТОМЛЯЕМОСТИ И СЛАБОСТИ, РЕГУЛЯРНЫХ НОСОВЫХ КРОВОТЕЧЕНИЯХ, ТОШНОТЕ, ПОЯВЛЕНИИ «МУШЕК» ПЕРЕД ГЛАЗАМИ»

**ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОВЕРЬТЕ ДАВЛЕНИЕ!**

СОГЛАСНО РЕКОМЕНДАЦИЯМ ВОЗ, ПОВЫШЕННЫМ АД СЧИТАЕТСЯ ПОКАЗАТЕЛЬ ВЫШЕ

# 140/90

мм рт. ст.

**В ЭТОМ СЛУЧАЕ НЕОБХОДИМО ПРИНИМАТЬ МЕРЫ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ.**

### НА ЗАМЕТКУ:

С возрастом показатели АД, как правило, увеличиваются. При отсутствии прочих факторов риска или сопутствующих заболеваний после 50 лет жизни на каждые прожитые 10 лет в среднем АД повышается на 10 мм рт. ст.

50 лет + каждые 10 лет (↑ 10 мм рт.ст. давления)

В случае резких скачков давления (к примеру, на 30 и более мм рт.ст.) следует обязательно обратиться за консультацией к врачу-терапевту. Следите за тем, какие факторы могут вызвать у вас повышение артериального давления, и по возможности старайтесь их избегать. К таким факторам могут относиться чрезмерные физические нагрузки, содержащие кофеин напитки, недосыпание, курение, прием некоторых лекарственных препаратов.

**ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ПОДОБНУЮ ЗАКОНОМЕРНОСТЬ – НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ ВИЗИТ К ВРАЧУ!**

## КАК ПРОКОНТРОЛИРОВАТЬ СОСТОЯНИЕ СВОИХ СОСУДОВ?

ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ:

### ПРИСЕДАНИЯ

СОСТОЯНИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ



Примите исходное положение стоя, ноги вместе. Сосчитайте свой пульс. Далее медленно сделайте 15-20 приседаний, во время которых поднимайте руки вперед и широко разведите в стороны колени. Спина должна быть прямой. (Пожилым и физически ослабленным людям можно во время приседаний держаться за спинку стула).

После выполнения приседаний снова сосчитайте пульс. Если он увеличился менее чем на 25% – ваша сердечно-сосудистая система находится в превосходном состоянии. Пульс участился на 25-50% – состояние хорошее. Если учащение пульса достигло отметки 75% и больше, это тревожный сигнал и повод обратиться за консультацией к специалисту.

### «ЛЕСТНИЧНАЯ» ПРОБА



3-4 ЭТАЖ

↑ 140 ударов/минуту

ОПАСНОЕ СОСТОЯНИЕ

В среднем темпе поднимитесь пешком без остановок на 3-4 этажа. Сосчитайте пульс. Если он превышает 140 ударов/мин и появляется одышка, вам необходимо обратить внимание на состояние своего здоровья. Если вы не можете преодолеть это расстояние без остановок для отдыха или начинаете задыхаться – обязательно проконсультируйтесь с врачом!

**ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ПОДОБНУЮ ЗАКОНОМЕРНОСТЬ – НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ ВИЗИТ К ВРАЧУ!**