




## ЧТО ТАКОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ?


**Артериальное давление (АД)** – это сила, с которой кровотоки давят на стенки сосудов. Измеряется в мм рт. ст.


Различают два показателя артериального давления:


- **Систолическое АД** («верхнее») – отражает давление в артериях, которое создается при сокращении сердца и выбросе крови в артериальную часть сосудистой системы
- **Диастолическое АД** («нижнее») – отражает давление в артериях в момент расслабления сердца, во время которого происходит его наполнение перед следующим сокращением

## УРОВНИ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

 **120/80 мм рт. ст.**  
**ОПТИМАЛЬНОЕ**  
артериальное давление

 **139/89 мм рт. ст.**  
**ВЫСОКОЕ/НОРМАЛЬНОЕ**  
артериальное давление

 **130/85 мм рт. ст.**  
**НОРМАЛЬНОЕ**  
артериальное давление

 **от 140/90 мм рт. ст.**  
**МОЖЕТ ДИАГНОСТИРОВАТЬСЯ**  
артериальная гипертензия\*

\*Артериальная гипертензия (АГ) – это заболевание, при котором отмечается устойчивое повышение артериального давления  $\geq 140/90$  мм рт. ст.

## ЧЕМ ОПАСНА АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ?

При повышенном АД повреждаются сосуды важнейших органов (органы-мишени АГ)

### Мозг



инсульт

### Глаза



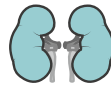
кровоизлияние,  
отслойка сетчатки

### Сердце



инфаркт миокарда

### Почки



почечная  
недостаточность

## ПОСЕТИТЕ ШКОЛЫ ЗДОРОВЬЯ



ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики»  
г. Томск, ул. Красноармейская, 68, тел.: 46-85-00  
[profilaktika.tomsk.ru](http://profilaktika.tomsk.ru)

Присоединяйтесь к группам «Будь здоров, Томск!» в Инстаграм, Вконтакте и в Одноклассниках



## ПРАВИЛА ИЗМЕРЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

Освободите верхнюю часть руки от плотно облегающей или толстой одежды

Нижний край манжеты располагается на 1,5-2 см выше локтевого сгиба. Используйте манжеты подходящего размера

Сядьте прямо с выпрямленной спиной

Положите руку на стол так, чтобы манжета была на уровне сердца

Разница высоты между стулом и крышкой стола должна быть от 25 до 30 см



- Измерение АД проводится в тихом помещении, после 5-минутного пребывания в покое
- Измеряйте АД до приема пищи, лекарственных препаратов и физической нагрузки
- Не разговаривайте во время измерения
- Выполняйте 2-3 последовательных измерения с интервалом 15 мин. Среднее значение результатов измерения запишите в дневник контроля АД

### Образец Дневника контроля артериального давления

Дата	Время суток	АД (мм рт. ст.)	Примечание
	Утро		
	Вечер		



## ЕСЛИ У ВАС ПОВЫШЕНО АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

**БРОСЬТЕ КУРИТЬ**  
0 сигарет в день



**ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО**  
овощей/фруктов в день: **5 порций (не менее 500 гр)**  
**ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПОВАРЕННОЙ СОЛИ**  
до **5 грамм** в сутки и менее



**СПИТЕ** не менее  
**7-8 часов** в сутки



**ЕЖЕДНЕВНО ИЗМЕРЯЙТЕ ДАВЛЕНИЕ**  
и записывайте показатели в дневник,  
цифры не должны превышать  
**140/90 мм рт. ст.**



**БУДЬТЕ АКТИВНЫ**  
не менее **30 минут**  
физической активности  
или ходьба **3 км** в день



**КОНТРОЛИРУЙТЕ СВОЮ МАССУ ТЕЛА**  
Стремитесь к рекомендуемым  
показателям веса:  
**для мужчин = рост – 100**  
**для женщин = рост – 105**

