

Профилактика гипертонии и ее осложнений:



проходить
диспансеризаци
ю



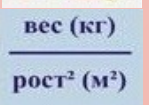
Уровень сахара
в крови не выше
5,5 ммоль/л



питание регулярное и
энергетически
сбалансированное



фруктов и овощей не
менее **400** г в день



вес (кг)
рост² (м²)

индекс массы тела
не ниже **18,5**
не выше **25**



давление ниже
140/90 мм рт. ст.



уровень общего холестерина
ниже **5,0** ммоль/л



соотношение белков, жиров,
углеводов **1:1:4**



соли не более **5** г в сутки



30 минут умеренной
физической активности
или **3** км пешком

Окружность талии



менее **94** см
для мужчин



менее **80** см
для женщин

Отказ от курения и употребления алкоголя



0 сигарет



0 алкоголя

Здоровый образ жизни — это жизненная позиция,
направленная на укрепление своего
здоровья!



Департамент здравоохранения и социальной
защиты населения Белгородской области

Гипертония

Помоги себе сам



ОГКУЗ особого типа «Областной центр медицинской
профилактики»

Адрес: г. Белгород, ул. Губкина, 15 "В"

Тел./Факс: (4722) 52-90-13, 52-91-25

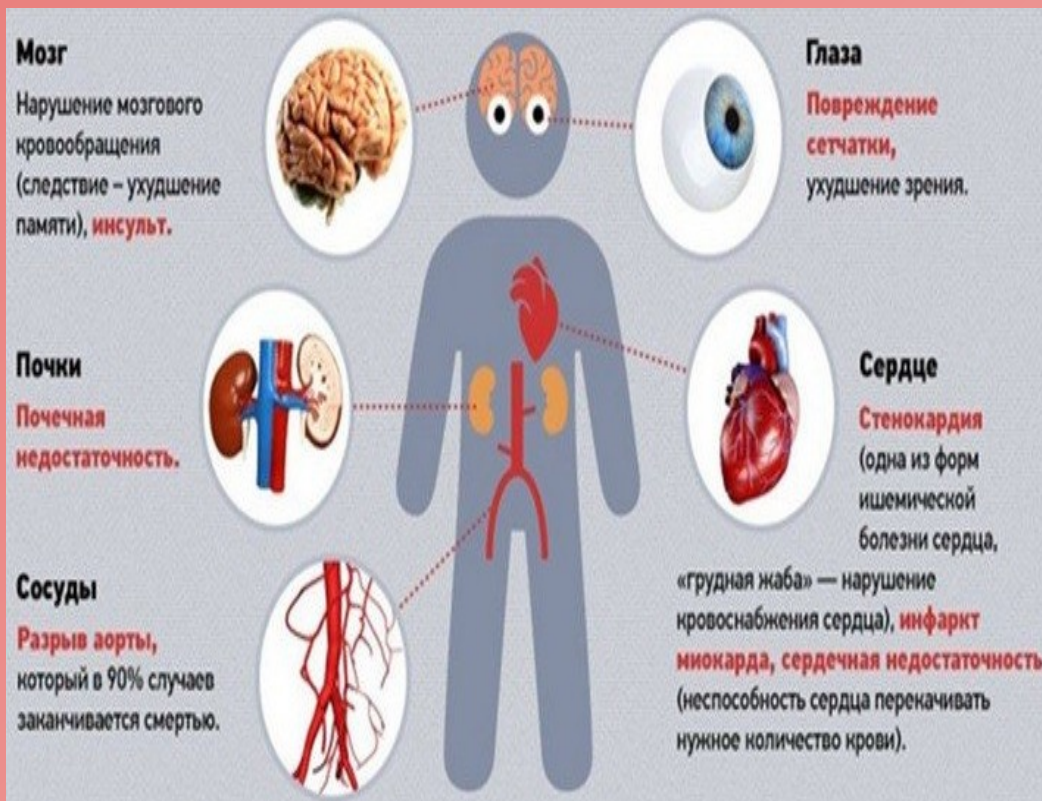
Артериальная гипертония—это периодическое или стойкое повышение артериального давления. Длительное время может протекать без симптомов, не изменяя самочувствия. Высокое артериальное давление является основным фактором риска возникновения таких грозных осложнений, как инфаркт и инсульт.

Что такое артериальное давление?

Артериальное давление—это сила, с которой поток крови давит на сосуды.

Нормальные показатели артериального давления— 120/80 мм рт. ст., а давление 140/90 мм рт. ст. и выше считается признаком артериальной гипертонии.

Как влияет гипертония на различные органы:



Что приводит к повышению артериального давления?

Неизменяемые факторы риска:

пол и возраст: мужчины старше 55 лет, женщины старше 65 лет
наследственность
сопутствующие заболевания (сахарный диабет, хронический гломерулонефрит, атеросклероз и др.)

Изменяемые факторы риска:

психоэмоциональные стрессы
низкая физическая активность
курение
нерациональное питание,
избыточное потребление соли
избыточный вес
чрезмерное потребление



а
л
к
о
г
о
л
я

Изменение образа жизни рекомендуется всем больным, особенно при наличии факторов риска.

неправильное чередование труда и отдыха способствует снижению артериального давления

увеличение физической нагрузки до 30 минут в день — на 4-9 мм
снижение потребления соли до 5 г в сутки—на 2-8 мм
уменьшение потребления жиров, увеличение потребления овощей и фруктов не менее 400 г в день — на 8-14 мм
Снижение веса на 10 кг— на 5-20 мм



Знай цифры своего артериального давления !

