

ПАМЯТКА

ПО ИЗМЕРЕНИЮ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ



140/90 и выше

Артериальная гипертония

130-139/85-89

Высокое нормальное давление

120-129/80-84

Нормальное давление

Ниже 120/80

Оптимальное давление

ПРАВИЛА ИЗМЕРЕНИЯ ДАВЛЕНИЯ

Сядьте в удобной позе.
Освободите руку от одежды

На 2 пальца выше локтевого
сгиба зафиксируйте манжету

Не следует разговаривать,
двигаться и скрещивать ноги

Не рекомендуется замерять
АД перед едой и после
занятия спортом

АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ – это сила, с которой поток крови давит на сосуды.

Измеряется в миллиметрах ртутного столба с помощью прибора тонометра. Показатели записываются через дробь: верхнее/нижнее.

Типичное АД здорового человека: **120/80**



Откажитесь
от курения



Ограничьте
потребление
алкоголя



Увеличьте свою
Физическую
активность



Спите не менее
7-8 часов
в сутки

ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ СПОСОБСТВУЕТ РАЗВИТИЮ:

МОЗГОВЫХ
ИНСУЛЬТОВ

ИНФАРКТА
МИОКАРДА

ОПАСНЫХ
АРИТМИЙ

СЕРДЕЧНОЙ
НЕДОСТАТОЧНОСТИ

ПОЧЕЧНОЙ
НЕДОСТАТОЧНОСТИ

БОЛЕЗНИ
АЛЬЦГЕЙМЕРА

АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ – величина изменчивая в зависимости от ряда факторов:



ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА
повышает давление



ВРЕМЯ СУТОК
ночью давление обычно ниже



ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА
при стрессе давление повышается



ПРИЕМ МЕДИКАМЕНТОВ
могут повышать или понижать давление



ПРИЕМ СТИМУЛИРУЮЩИХ ВЕЩЕСТВ
кофе, чай повышают давление