



Программа «Шаг вперед» Контроль над артериальным давлением для здоровья сосудов

Позаботьтесь о своем здоровье ради ваших близких



Узнайте больше о гипертензии.



? Что такое артериальная гипертензия?



Артериальная гипертензия (или высокое артериальное давление) означает, что в кровеносных сосудах, через которые сердце прокачивает кровь, создается слишком высокое давление. Артериальная гипертензия – причина номер один развития инсульта, также может вызвать развитие сердечной или почечной недостаточности и даже инфаркт миокарда [1].

! Факторы риска развития артериальной гипертензии

На что нельзя повлиять [2]:

- Возраст
- Национальность
- Наследственность
- Мужской пол

На что можно повлиять [3]:

- Избыточная масса тела или ожирение
- Неправильное питание (особенно избыточное потребление соли)
- Избыточное потребление алкоголя
- Малоподвижный образ жизни
- Курение
- Стрессы

Об этом нужно знать



По статистике у 22% взрослых старше 18 лет повышенное артериальное давление [4].

Прогулки и снижение потребления соли помогают снизить показатели артериального давления [5].

Показатели артериального давления [6]

120/80 мм рт. ст.

Систолическое давление

Диастолическое давление

Уровень давления в момент
максимального сокращения сердца

Уровень давления в момент
максимального расслабления сердца

120/80 или ниже = норма

140/90 или выше = артериальная гипертензия



4 шага к нормализации артериального давления

⚡ Шаг 1. Главное – правильное питание и физическая активность [5].

Сделайте все возможное, чтобы здоровое питание и регулярные физические нагрузки стали частью вашей жизни. Узнайте больше полезных советов в нашей брошюре о здоровом образе жизни.

⚡ Шаг 2. Принимайте гипотензивные препараты в точности как предписывает врач.

Так вы сможете предотвратить дальнейшее развитие нарушений в работе сердца и сосудов [5]. Во избежание проблем со здоровьем продолжайте прием препаратов, даже если вы не испытываете никаких симптомов.

⚡ Шаг 3. Регулярно измеряйте артериальное давление [3].

Посоветуйтесь с врачом и попросите, чтобы вам объяснили, как самостоятельно контролировать артериальное давление.

⚡ Шаг 4. Пусть ваши близкие знают о вашем режиме.

Ведь они в первую очередь заинтересованы в том, чтобы помочь вам сохранить здоровье и снизить риск заболеваний сердца.



📖 Список литературы:

1. American Heart Association. Let's talk about high blood pressure and stroke. 2015, PDF. Downloaded from: http://www.strokeassociation.org/STROKEORG/AboutStroke/Lets-Talk-About-Stroke-Patient-Information-Sheets_UCM_310731_Article.jsp. Accessed 05/24/16.
2. Mancia G, Fagard R, Narkiewicz K, et al. 2013 ESH/ESC guidelines for the management of arterial hypertension: the Task Force for the Management of Arterial Hypertension of the European Society of Hypertension (ESH) and of the European Society of Cardiology (ESC). *Eur Heart J*. 2013 Jul; 34(28):2159-2219.
3. World Health Organization. A global brief on hypertension. 2013, Geneva, Switzerland. Available from: http://www.who.int/cardiovascular_diseases/publications/global_brief_hypertension/en/. Last Accessed: 08/25/2015.
4. World Health Organization website; Global Health Observatory (GHO) data. http://www.who.int/gho/ncd/risk_factors/blood_pressure_prevalence/en. Accessed 06/21/2016.
5. Mayo Clinic website; High blood pressure; treatments and drugs; <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-pressure/basics/treatment/con-20019580>. Accessed 05/24/16.
6. American Heart Association. Understanding Blood Pressure Readings. Available at: http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/HighBloodPressure/AboutHighBloodPressure/Understanding-Blood-Pressure-Readings_UCM_301764_Article.jsp. Updated 28 April 2015. Last Accessed: 08/25/2015.