



## Советы по измерению артериального давления

- ! минимум за 30 мин до измерения АД **НЕ СЛЕДУЕТ КУРИТЬ И УПОТРЕБЛЯТЬ** кофеин содержащие напитки
- ! перед измерением АД необходимы минимум **5 МИН ОТДЫХА** в положении сидя
- ! сидеть во время измерения АД нужно **С ПОЛНОЙ ОПОРОЙ СТОП НА ПОЛ**, не перекрещивая и не поджимая ноги, положив руку на стол так, чтобы наложенная на плечо манжета была на уровне сердца
- ! **СПИНА И РУКА** с манжетой должны быть **РАССЛАБЛЕНЫ**
- ! необходимо выполнять **МИНИМУМ 2 ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫХ ИЗМЕРЕНИЯ** АД утром и вечером ежедневно

### Что такое гипертоническая болезнь?

**ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ** — заболевание, основным симптомом которого является повышение артериального давления выше **140/90 мм рт.ст.**, что приводит к поражению мозга, сердца, почек.

### Чем опасна гипертоническая болезнь

Только **50% ЛЮДЕЙ** с повышенным артериальным давлением знают, что больны, из них систематически лечатся далеко не все. Нелеченная гипертоническая болезнь опасна осложнениями, главные из которых **ИНСУЛЬТ, ИНФАРКТ МИОКАРДА, СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ, ПОЧЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ**

### Рекомендации по образу жизни



**Больше двигайтесь!**



**Откажитесь от курения**



**Сократите количество потребляемой соли до 5 г**



**Нормализуйте свой вес**



**Увеличьте потребление растительной пищи**



**Ограничьте потребление алкогольных напитков**