

Рекомендации по измерению артериального давления (АД)¹



- ✓ Минимум за 30 мин. до измерения АД **НЕ СЛЕДУЕТ КУРИТЬ И УПОТРЕБЛЯТЬ** кофеинсодержащие напитки
- ✓ Перед измерением АД необходимо 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?¹

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 болезнь¹

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 жизни¹



Сократите количество потребляемой соли до 5 г



**Увеличьте
потребление
растительной
пищи**



**Ограничьте
потребление
алкогольных
напитков**

Дневник самоконтроля артериального давления

Целевой уровень давления < 140/90 мм рт. ст., а при условии хорошей переносимости — до целевого уровня 130/80 мм рт. ст.¹

[illegible]