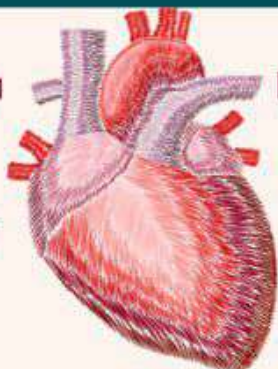




## Когда начать контролировать уровень артериального давления?

По данным статистики в России из-за артериальной гипертензии умирает около 100 тыс. человек.



Повышение артериального давления (АД) приводит к развитию ишемической болезни сердца, инфарктов, инсультов и других патологий сердца и сосудов. Именно поэтому следует регулярно контролировать показатели давления.

### Европейское общество кардиологов рекомендует измерять АД с такой частотой:

если при первом измерении показатели ниже 140/90 — лица не в группе риска измеряют **1 раз в год**, лица в группе риска измеряют

**3 раза в год;**

если при двух замерах показатели 140-180/90-105 — измеряют **не реже 2 раз в месяц;**

если при двух замерах показатели 180 и выше/105 и выше — **измеряют ежедневно** и только на фоне начатой антигипертензивной терапии.

**Поводом для обязательного внепланового измерения АД могут стать такие признаки:**

- головная боль или головокружение;
- шум в ушах;
- затрудненность дыхания;
- «мушки» перед глазами;
- тяжесть или боли в груди или сердце.



**Помните! При выявлении повышенных показателей АД метод по его снижению при помощи лекарственных средств должен подобрать врач.**

## Артериальное давление: это полезно знать каждому

Артериальное давление – давление крови в артериях человека, создаваемое работой сердца.  
Есть два показателя артериального давления:

+

### Систолическое (верхнее):

определяет его степень воздействия на артериальные стенки в процессе сокращения сердца



Если Вам назначен постоянный прием препаратов, снижающих давление, важно не нарушать график их приема

### Диастолическое (нижнее):

показатель давления в период между сердечными сокращениями



Обязательно регулярно проходите медицинские осмотры и диспансеризацию

**Высокое давление  
(выше 140/90 мм. рт. ст.) может стать  
причиной инсульта или инфаркта**



ГБУЗ НО НОЦОЗМП  
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ



+



+

+



+

