

## Профилактика гипертонии и ее осложнений:



проходить диспансеризацию **1 раз в 3 года**



уровень сахара **5,5 ммоль/л**



питание регулярное и энергетически сбалансированное



фруктов и овощей не менее **400 г** в день

вес (кг)

индекс массы тела не ниже **18,5** не выше **25**

рост<sup>2</sup> (м<sup>2</sup>)



давление ниже **140/90** мм рт. ст.



уровень общего холестерина ниже **5,0** ммоль/л



соотношение белков, жиров, углеводов **1:1:4**



соли не более **5 г** в сутки



**30** минут умеренной физической активности или **3 км** пешком

Окружность талии



менее **94** см для мужчин



менее **80** см для женщин

Отказ от курения и употребления алкоголя



**0** сигарет



**0** алкоголя

**Здоровый образ жизни — это жизненная позиция, направленная на укрепление своего здоровья!**



ОГКУЗ особого типа «Областной центр медицинской профилактики»

Адрес: г. Белгород, ул. Губкина, 15 "В"

Тел./Факс: (4722) 52-90-13, 52-91-25



ДЕПАРТАМЕНТ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

## Гипертония Помоги себе сам



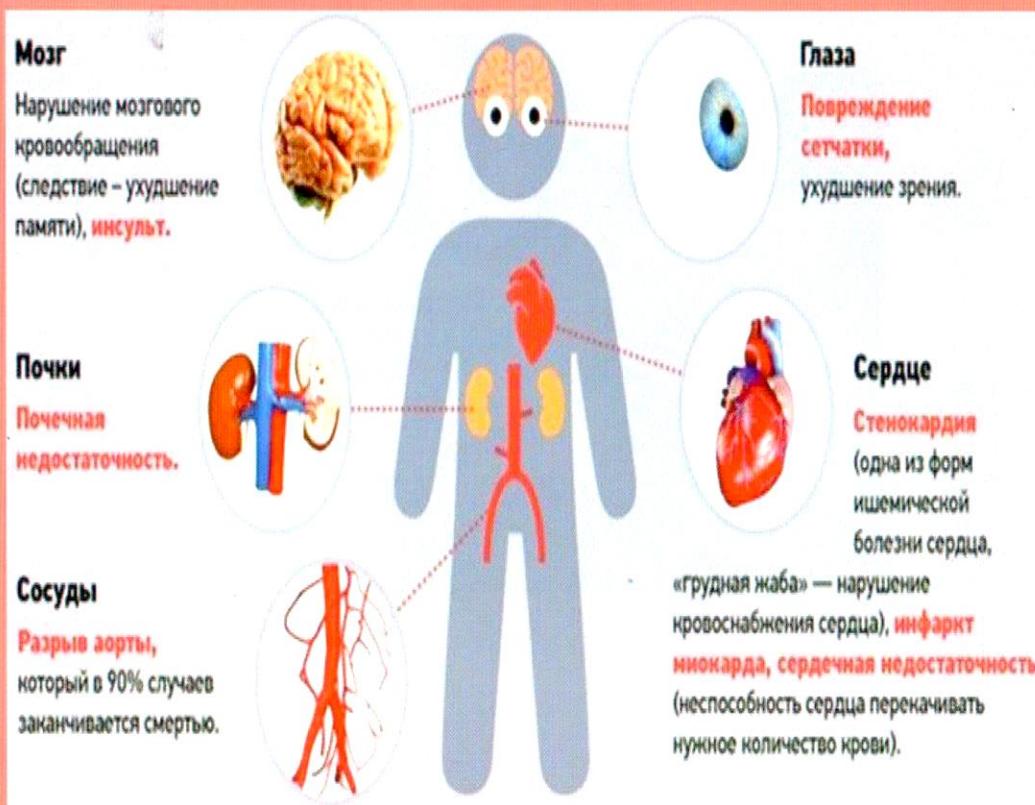
**Артериальная гипертония** — это периодическое или стойкое повышение артериального давления. Длительное время может протекать без симптомов, не изменяя самочувствия. Высокое артериальное давление является основным фактором риска возникновения таких грозных осложнений, как инфаркт и инсульт.

### Что такое артериальное давление?

Артериальное давление — это сила, с которой поток крови давит на сосуды.

Нормальные показатели артериального давления — 120/80 мм рт. ст., а давление 140/90 мм рт. ст. и выше считается признаком артериальной гипертонии.

### Как влияет гипертония на различные органы:



### Что приводит к повышению артериального давления?

#### Неизменяемые факторы риска:

- пол и возраст: мужчины старше 55 лет, женщины старше 65 лет
- наследственность
- сопутствующие заболевания (сахарный диабет, хронический гломерулонефрит, атеросклероз и др.)

#### Изменяемые факторы риска:

- психоэмоциональные стрессы
- низкая физическая активность
- курение
- нерациональное питание, избыточное потребление соли
- избыточный вес
- чрезмерное потребление алкоголя
- неправильное чередование труда и отдыха



Изменение образа жизни рекомендуется всем больным, особенно при наличии факторов риска.

#### Снижению артериального давления способствуют:

- увеличение физической нагрузки до 30 минут в день — на 4-9 мм
- снижение потребления соли до 5 г в сутки — на 2-8 мм
- уменьшение потребления жиров, увеличение потребления овощей и фруктов не менее 400 г в день — на 8-14 мм
- Снижение веса на 10 кг — на 5-20 мм



**ЗНАЙ ЦИФРЫ СВОЕГО АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ!**

