

КАК ПРАВИЛЬНО ИЗМЕРИТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

- 1 Измеряйте давление не ранее, чем через 30 минут после физической нагрузки.
- 2 При необходимости опорожните мочевой пузырь и кишечник.
- 3 В течение получаса перед измерением давления не принимайте пищу, не пейте кофе, не курите.
- 4 Поскольку капли от насморка могут влиять на показатели, измеряйте давление не ранее, чем через час после того, как закапали капли в нос.
- 5 Сядьте на стул ровно, ноги держите прямо, не скрещивайте их и не вытягивайте перед собой.
Не разговаривайте!
- 6 Три-пять минут перед измерением давления посидите максимально расслабленно.
- 7 Расположите руку на столе так, чтобы манжета тонометра находилась на уровне сердца. Нижний край манжеты должен оказаться на 2 см выше локтевого сгиба.



ОНЛАЙН ШКОЛА
«АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ»



АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
ХАБАРОВСКИЙ КРАЙ



@CMP_DV



coz27.ru

Пройди обследование бесплатно, быстро и без записи

ХАБАРОВСК

Взрослые

КГБУЗ «Консультативно-диагностический центр «Вивея»
ул. Запарина, д. 88; +7 (4212) 45-20-66

КГБУЗ «Городская поликлиника №11»
ул. Краснореченская, д. 107а
+7 (4212) 35-86-05; +7 (4212) 35-83-75

Дети

КГБУЗ «Детская краевая клиническая поликлиника
имени А.К. Пиотровича»
ул. Прогрессивная, д. 6; +7 (4212) 91-04-35

КГБУЗ «Детская городская клиническая поликлиника №3»
ул. Руднева, д. 25; +7 (4212) 42-97-02

КОМСОМОЛЬСК-НА-АМУРЕ

Взрослые

КГБУЗ «Территориальный консультативно-
диагностический центр», ул. Дмитрова, д. 12;
+7 (4217) 24-16-71; 24-16-81; 24-16-91

КГБУЗ «Городская больница №2»,
ул. Культурная, д. 16; +7 (4217) 55-81-45

Дети

КГБУЗ «Детская городская больница»,
ул. Вокзальная, д. 51; +7 (4217) 53-31-00

ГИПЕРТОНИЯ И ЕЁ ПРОФИЛАКТИКА



ЗОЖВТРЕНДЕ!
«ЦОЗиМП» ХАБАРОВСКИЙ КРАЙ



АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНΙΑ- СТОЙКОЕ ПОВЫШЕНИЕ ДАВЛЕНИЯ КРОВИ, ЦИРКУЛИРУЮЩЕЙ ПО НАШИМ СОСУДАМ, 140/90 ММ РТ. СТ. И ВЫШЕ.

ОСЛОЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ МОЖЕТ ДАВАТЬ ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ:



ИНСУЛЬТ

ГИБЕЛЬ КЛЕТОК ГОЛОВНОГО МОЗГА



ИНФАРКТ

ГИБЕЛЬ КЛЕТОК СЕРДЕЧНОЙ МЫШЦЫ



АНЕВРИЗМЫ КРУПНЫХ СОСУДОВ

ИЗМЕНЕНИЕ (ВЫПАЧИВАНИЕ И ИСТОНЧЕНИЕ) ОТДЕЛЬНЫХ
УЧАСТКОВ, УГРОЖАЮЩЕЕ ВНУТРЕННИМ КРОВОТЕЧЕНИЕМ



ПОЧЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ

ПОСТЕПЕННОЕ САМООТРАВЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА



СНИЖЕНИЕ ОСТРОТЫ ЗРЕНИЯ

ВПЛОТЬ ДО ПОЛНОЙ СЛЕПОТЫ



УХУДШЕНИЕ СЕКСУАЛЬНОЙ ФИНКЦИИ

ПОКАЗАТЕЛИ ДАВЛЕНИЯ СОГЛАСНО РЕКОМЕНДАЦИЯМ ЕВРОПЕЙСКОЙ АССОЦИАЦИИ:



ДО 120/80

ОПТИМАЛЬНОЕ



120/80-129/84

НОРМАЛЬНОЕ



130/85-139/89

ВЫСОКОЕ/НОРМАЛЬНОЕ



140/90 И ВЫШЕ

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ

ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ ПРИ ГИПЕРТОНИИ

УМЕНЬШИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ

Ее основной компонент - натрий удерживает воду в организме. Из-за этого увеличивается объем циркулирующей крови и давление. Потребление соли необходимо снизить до 3-4 г/сутки, которые можно получить из обычных продуктов. То есть солить пищу дополнительно уже не надо.



ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ КРЕПКОГО ЧАЯ, КОФЕ И, ГЛАВНОЕ, АЛКОГОЛЯ

Все эти продукты вызывают спазм кровеносных сосудов и увеличивают нагрузку на сердце.



БЕЛОК

Важно употреблять достаточное количество белка согласно возрасту, полу и характеру физической нагрузки. Обычно суточная норма составляет 1 г/кг массы тела.



ПЕРЕЙДИТЕ НА ДРОБНОЕ ПИТАНИЕ

Распределите дневной рацион таким образом, чтобы питаться небольшими порциями 3-4 раз в день. Последний прием пищи не позднее чем за 3 часа до сна.



ВЫБИРАЙТЕ НЕЖИРНОЕ МЯСО

Чаще всего гипертония возникает на фоне закупорки сосудов бляшками холестерина, который содержится в жирном мясе и копченостях. Курица, индейка или телятина, приготовленные без масла - лучший выбор для страдающих гипертонией. Для придания мясу новых вкусовых оттенков используйте лимонный сок, зелень петрушки, укроп, базилик и другие специи.



ЖИРЫ

Обеспечивайте себя полиненасыщенными жирами, которые содержатся в нерафинированных растительных маслах, орехах, морской дикой рыбе. Старайтесь, чтобы в рационе как минимум треть жира была растительного происхождения. Для приготовления блюд используйте растительные рафинированные масла.



ЕШЬТЕ БОЛЬШЕ ОВОЩЕЙ

Продукты, богатые клетчаткой позволяют снизить уровень вредного холестерина в крови, препятствуя его всасыванию. Кроме того, они позволяют надолго сохранить чувство сытости и не переедать.



ЕШЬТЕ МЕНЬШЕ РАФИНИРОВАННЫХ УГЛЕВОДОВ

в виде хлопьев/мюсли, белого риса, конфет, промышленной выпечки. Предметом выбора должны стать: цельнозерновые крупы, фрукты и ягоды, овощи - все то, что организм будет переваривать долго и с удовольствием.



УВЕЛИЧЬТЕ ДОЗУ МАГНИЯ И КАЛИЯ

Это позволит укрепить сердечную мышцу и благотворно сказывается на тонусе сосудов. Топ-7 по высокому содержанию калия: сухофрукты (курага, чернослив, изюм), бобовые, картофель печеный в «мундире», овощи, фрукты, семена подсолнечника, авокадо. Богаты магнием фрукты, овощи, орехи, цельнозерновые крупы (гречневая и овсяная крупы).

K+Mg

СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ

включают в себя тушение, варку на пару или запекание в духовке. Овощи могут быть термически обработанными и в виде свежих салатов.

