

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ -

ГЛАВНЫЙ ФАКТОР РИСКА
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ

**БЫТЬ
ЗДОРОВЫМ**

**ЖИТЬ
СЧАСТЛИВО**

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ —
ОДИН ИЗ ГЛАВНЫХ ФАКТОРОВ РИСКА:



**ИНФАРКТА МИОКАРДА
ОПАСНЫХ АРИТМИЙ
СЕРДЕЧНОЙ
НЕДОСТАТОЧНОСТИ**



**МОЗГОВЫХ ИНСУЛЬТОВ
БОЛЕЗНИ АЛЬЦГЕЙМЕРА**



ПОЧЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ



Информация в социальных сетях:



facebook.com/minzdravzabkay



vk.com/minzdravzabkay



twitter.com/minzdravzabkay



instagram.com/minzdravzabkay



ok.ru/minzdrav.zabkay



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ЗАБАЙКАЛЬСКОГО КРАЯ

www.chitazdrav.ru

КАК ПРАВИЛЬНО ИЗМЕРИТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

1. Перед измерением АД необходим отдых не менее 5 минут.
2. Не принимать пищу за 30 минут до измерения.
3. Измерять следует сидя, с опорой на спинку стула в расслабленном состоянии, не скрещивая ноги.
4. Руку полностью расслабить, удобно расположив на столе, освободить от одежды.
5. Накладывать манжету на плечо так, чтобы она находилась на уровне сердца на 2,5 см выше локтевой ямки.
6. Между плечом и манжетой должен проходить 1 палец.
7. Воздух нужно нагнетать на 30 мм рт. ст. выше ориентировочного АД.
8. Скорость сброса воздуха 2 мм рт. ст. в секунду.
9. При прослушивании головку фонендоскопа фиксировать без излишнего давления.
10. Появление тона соответствует систолическому АД (верхние цифры), исчезновение тонов соответствует диастолическому АД (нижние цифры).

ЕСЛИ У ВАС ПОВЫШЕНО АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ



откажитесь от
алкоголя и табака



питайтесь
правильно



избавьтесь от
лишнего веса

ОПТИМАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ:

120/80

Информация в социальных сетях:



facebook.com/minzdravzabkay



vk.com/minzdravzabkay



twitter.com/minzdravzabkay



instagram.com/minzdravzabkay



ok.ru/minzdrav.zabkay



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ЗАБАЙКАЛЬСКОГО КРАЯ

www.chitazdrav.ru