

Факторы риска развития осложнений при артериальной гипертензии

Гульсовое АД (разница между верхним и нижним давлением)

Возраст > 55 лет у мужчин и > 65 лет у женщин

Курение

Холестерин > 5,0 ммоль/л

Триглицериды > 1,7 ммоль/л

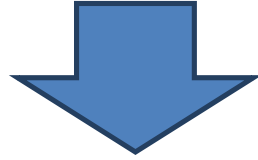
Глюкоза в крови натощак 5,6-6,9 ммоль/л

Нарушение толерантности к глюкозе

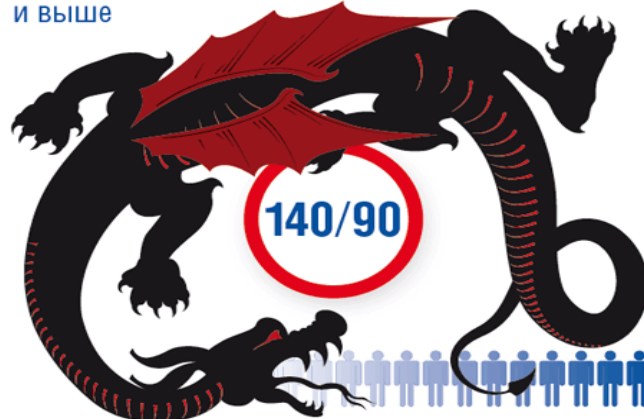
Ожирение (окружность талии > 102 см у мужчин и > 88 см у женщин)

Семейный анамнез ранних сердечно-сосудистых заболеваний (< 55 лет у мужчин и < 65 лет женщин)

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ



Это **АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ 140/90 мм.рт.ст. и выше**



Гипертензия убивает около **6 тысяч** белорусов каждый год

Как измерить АД?

Определение АД проводят в положении сидя, через 5 минут покоя. В первый раз измеряют АД на обеих руках. При разнице АД, равной или больше 10 мм рт.ст., в последующем измерения проводят на руке с большим давлением. Рука пациента с манжеткой должна располагаться на уровне сердца. Нагнетание давления в манжетку проводится быстро и равномерно до уровня, превышающего обычное АД систолическое на 30 мм рт.ст.

БРОДИТЕ КУРИТЬ

0 сигарет в день



БУДЬТЕ АКТИВНЫ

30 минут физической активности или

3 км в день



ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО

овощей/фруктов в день:

5 порций



КОНТРОЛИРУЙТЕ СВОЕ ДАВЛЕНИЕ

не превышайте эти цифры:

140/90



СТРЕМИТЕСЬ К РЕКОМЕНДУЕМЫМ ГРАНИЦАМ ОКРУЖНОСТИ ТАЛИИ

не превышайте эти цифры:

102 – мужчины



88 – женщины

Чем опасна АГ?

смертельный **ИНСУЛЬТ**

смертельный **ИНФАРКТ**

ПОРАЖЕНИЕ ПОЧЕК



ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО:

Самостоятельная защита + современные гипотензивные препараты **КАЖДЫЙ ДЕНЬ**



Нельзя самостоятельно регулировать и отменять назначаемые лекарства, в каждом случае необходимо посоветоваться с лечащим врачом. Только строгое соблюдение основных положений здорового образа жизни и врачебных рекомендаций приведет к улучшению Вашего самочувствия, оградит Вас от осложнений и продлит Вам активную творческую жизнь.