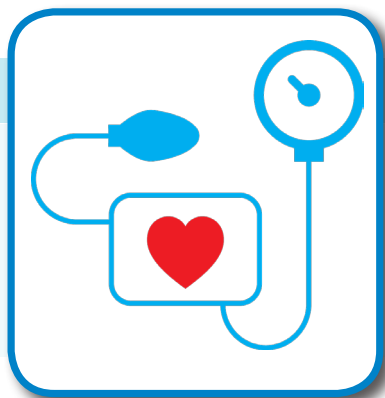





Артериальное давление



Что такое артериальное давление?

- Кровь перемещается в организме по кровеносным сосудам, называемых артериями.
- Артериальное давление — это сила с которой кровь давит на стенки артерий во время сердечных сокращений.


Какое артериальное давление является оптимальным?

- Для большинства людей наилучшее значение артериального давления составляет менее 120/80. 
- Повышенное артериальное давление называется гипертонией.
- Во время каждого посещения своего врача, спрашивайте, каким Ваше артериальное давление должно быть _____  

*Необходимо знать своё артериальное давление. У Вас может быть повышенное артериальное давление и Вы можете не знать об этом. Повышенное артериальное давление часто называют «**тихим убийцей**».*

Почему повышенное артериальное давление — это плохо?

Повышенное артериальное давление может вызвать:

- Сердечный приступ и другие нарушения со стороны сердца 

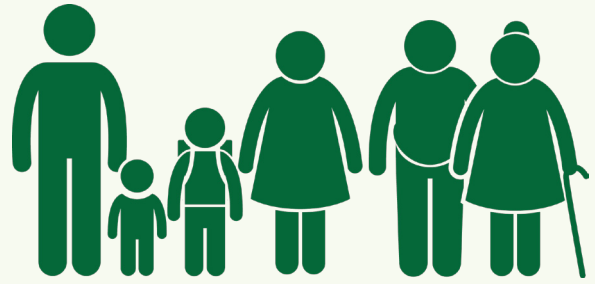
- Инсульт 

- Нарушение работы почек 

- Нарушения со стороны глаз 

Что вызывает повышение артериального давления?

- Повышенное артериальное давление может быть наследственное.
- Вероятность повышенного артериального давления также возрастает по мере старения и при наличии других нарушений здоровья, например заболевания сердца, почек или диабета.



Соблюдение принципов здорового образа жизни может способствовать контролю артериального давления

ЗДОРОВЫЕ



Отказ от курения



Физическая нагрузка



Здоровый вес



Здоровое питание



Отсутствие злоупотребления алкоголем



Контролирование стресса и гнева



Достаточный сон



Посещение врача



Прием лекарственных препаратов, при необходимости

НЕЗДОРОВЫЕ



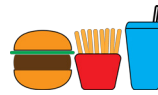
Курение



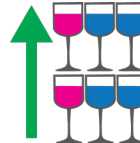
Отсутствие физической нагрузки



Избыточная масса тела



Неправильное питание



Злоупотребление алкоголем



Отсутствие контроля стресса и гнева



Недостаточный сон



Несоблюдение графика визитов последующего наблюдения