

# Рекомендации по измерению артериального давления (АД)<sup>1</sup>



- ✓ Минимум за 30 мин. до измерения АД **НЕ СЛЕДУЕТ КУРИТЬ И УПОТРЕБЛЯТЬ** кофеинсодержащие напитки
- ✓ Перед измерением АД необходимо минимум **5 МИН. ОТДЫХА** в положении сидя
- ✓ Сидеть во время измерения АД нужно **С ПОЛНОЙ ОПОРОЙ СТОП НА ПОЛ**, не перекрещивая и не поджимая ноги, положив руку на стол так, чтобы наложенная на плечо манжета была на уровне сердца
- ✓ **СПИНА И РУКА** с манжетой должны быть **РАССЛАБЛЕНЫ**
- ✓ Необходимо выполнять **МИНИМУМ 2 ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫХ ИЗМЕРЕНИЯ АД** утром и вечером ежедневно

## Что такое гипертоническая болезнь?<sup>1</sup>

**ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ** — заболевание, основным симптомом которого является повышение артериального давления выше **140/90 мм рт.ст.**, что приводит к поражению мозга, сердца, почек.

## Чем опасна гипертоническая болезнь<sup>1</sup>

**Только 50% ЛЮДЕЙ** с повышенным артериальным давлением знают, что больны, из них систематически лечатся далеко не все. Нелеченная гипертоническая болезнь опасна осложнениями, главные из которых — **ИНСУЛЬТ, ИНФАРКТ МИОКАРДА, СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ, ПОЧЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ**

# Рекомендации по образу жизни<sup>1</sup>



**Сократите количество потребляемой соли до 5 г**



**Увеличьте  
потребление  
растительной  
пищи**



**Ограничьте  
потребление  
алкогольных  
напитков**

## Дневник самоконтроля артериального давления

Целевой уровень давления < 140/90 мм рт. ст., а при условии хорошей переносимости — до целевого уровня 130/80 мм рт. ст.<sup>1</sup>

[illegible]