

Высокое артериальное давление (выше 140/90) негативно влияет на здоровье человека и течение других хронических неинфекционных заболеваний.

## ФАКТОРЫ РИСКА ГИПЕРТОНИИ СПОСОБСТВУЮТ ПОВЫШЕНИЮ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

Некоторые факторы риска мы не можем изменить (наследственность, возраст), однако, другие вполне поддаются нашему воздействию.

### Факторы риска развития артериальной гипертензии



## НЕИЗМЕНЯЕМЫЕ (НЕУПРАВЛЯЕМЫЕ)

### ☞ Пол и возраст:

мужчины старше 55 лет, женщины старше 65 лет.

### ☞ Наследственность.

## ИЗМЕНЯЕМЫЕ (УПРАВЛЯЕМЫЕ)

- ☞ Избыточный вес и ожирение, особенно опасно ожирение в области груди и живота.
- ☞ Нерациональное питание, избыточное употребление соли.
- ☞ Психоэмоциональные стрессы.
- ☞ Низкая физическая активность.
- ☞ Чрезмерное потребление алкоголя.
- ☞ Курение.



## ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И ПРАВИЛЬНОГО ЛЕЧЕНИЯ ГИПЕРТОНИИ СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА



Систематически измеряйте артериальное давление. Приобретите прибор для измерения давления и самостоятельно измеряйте его и частоту пульса. Научитесь делать это правильно. Записывайте данные в дневник.

Употребляйте поваренную соль не более 5 г/сутки (неполная чайная ложка).



Употребляйте фрукты и овощи не менее 400-500 грамм в день; увеличьте в рационе продукты, содержащие калий, кальций (овощи, фрукты, зерновые) и магний (молочные продукты); уменьшите употребление животных жиров.

Следите за весом (индекс массы тела  $< 25 \text{ кг/м}^2$ ); окружность талии менее 94 см у мужчин и менее 80 см у женщин; потеря каждых 5 кг лишнего веса может способствовать снижению систолического давления на 2–10 мм рт. ст.

