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

Регулярно занимайтесь умеренной физической нагрузкой по 30–40 мин. 5 раз в неделю;

больным с заболеваниями сердца и сосудов режим физических нагрузок подбирается врачом.

Откажитесь от курения;

не злоупотребляйте алкогольными напитками, при гипертонии рекомендуется полное исключение алкоголя.

Управляйте стрессом – спите не менее 7-8 ч, сосредоточьтесь на позитивном, общайтесь с друзьями, совершайте прогулки, делайте утреннюю гимнастику, слушайте любимую музыку, работайте в саду, отдыхайте на природе, читайте хорошие книги.

ЗАПОМНИТЕ ТРИ ОСНОВНЫЕ ПРИЕМА РАСПОЗНАВАНИЯ ИНСУЛЬТА – «УЗП»:

У – ПОПРОСИТЕ ПОСТРАДАВШЕГО УЛЫБНУТЬСЯ. Не может улыбнуться? Уголки рта опущены?

З – ПОПРОСИТЕ ПОСТРАДАВШЕГО ЗАГОВОРИТЬ. Не может разборчиво произнести предложение?

П – ПОПРОСИТЕ ПОСТРАДАВШЕГО ПОДНЯТЬ ОБЕ РУКИ. Не может поднять? Одна ослабла?

Немедленно вызывайте Скорую помощь, даже если проявления болезни наблюдались всего несколько секунд!

03
с городского телефона
103, 030, 112
с мобильного телефона

Помните! Время, за которое можно успеть остановить гибель клеток головного мозга, – 3–6 часов от начала появления симптомов.

Издано в соответствии с Перечнем мероприятий по совершенствованию системы оказания медицинской помощи больным сосудистыми заболеваниями на 2018-2020 гг.

Отпечатано: ООО «МИР»,
394033, г. Воронеж, Ленинский проспект, 119а, литера Я, офис 215.
Заказ № 213-237. Тираж: 180 000 экз. Рис, фото – Интернет
Отпечатано 25.09.19.
Распространяется бесплатно.

СПБ ГКУЗ «ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»

ФАКТОРЫ РИСКА ГИПЕРТОНИИ

Проходите диспансеризацию и профилактические медицинские осмотры

16+

2019 г.
www.gcmp.ru

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

ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ ГИПЕРТОНИИ

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

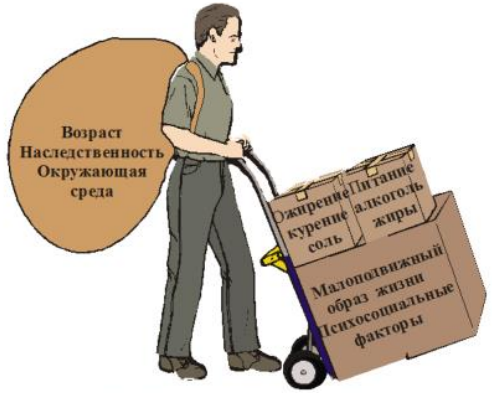
НЕИЗМЕНЯЕМЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА

- **Пол и возраст;**

мужчины старше 55 лет, женщины старше 65 лет.

- **Наследственность.**

ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ



НЕУПРАВЛЯЕМЫЕ УПРАВЛЯЕМЫЕ

ИЗМЕНЯЕМЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА

- **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.

Соблюдайте рекомендации врача, принимайте лекарства для поддержания нормального артериального давления – менее 140/90 мм рт. ст.

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.