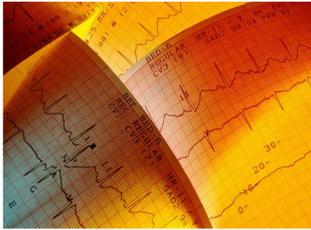




# Артериальная гипертензия: Правила безопасности

(памятка для населения)

**Артериальная гипертензия (АГ)** – это медицинский термин, которым обозначают стабильное повышение артериального давления (АД).



**Артериальная гипертензия** – самое распространённое хроническое заболевание сердечно - сосудистой системы в России. Оно встречается у 40% взрослого населения и у 3-12% детей и подростков.

**Независимо от возраста повышенным считается артериальное давление (АД) равное или выше 140/90 мм рт. ст.!**

Вы можете помочь себе и своим близким избежать осложнений, если будете соблюдать простые, но важные **«Правила безопасности»**:



**Регулярно контролируйте свое АД.**

Научитесь самостоятельно измерять свое АД, с этой целью дома важно иметь тонометр.



**Следуйте принципам здорового питания.**

Выбирайте продукты с пониженным содержанием насыщенных жиров, холестерина, соли и сахара. Ограничьте потребление поваренной соли до 5 г (чайная ложка) в сутки.



**Контролируйте вес тела.**

Для определения наличия избыточного веса рекомендуется использовать следующую формулу: **(ИК) Индекс Кетле (кг/м<sup>2</sup>) = вес(кг) : рост (м<sup>2</sup>)**

Идеальная масса тела: ИК = 20-24,9; Повышенная масса тела: ИК = 25-29,9; Ожирение: ИК > 30.



**Ведите активный образ жизни.**

Посоветуйтесь с врачом! Для профилактики и лечения АГ необходимы аэробные физические нагрузки (ходьба в умеренном темпе, бег трусцой, плавание, езда на велосипеде, лыжи и т.д.).



**Откажитесь от вредных привычек.** Алкоголь, также как и никотин усугубляют течение артериальной гипертензии, а порой ведут к серьёзным осложнениям (гипертоническому кризу, инсульту, инфаркту миокарда).



**Соблюдайте режим дня.**

Отрегулируйте природный суточный ритм чередования часов бодрствования и сна. Продолжительность сна должна составлять не менее 8-9 часов в сутки.



**Научитесь справляться со стрессовыми ситуациями.**

Научитесь активно распознавать стрессовые ситуации и адекватно на них реагировать.



**Сотрудничайте с лечащим врачом**



**Умейте помочь себе при гипертоническом кризе.**

Измерить АД, вызвать врача **«скорой помощи»**, обеспечить покой, полулежачее положение, использовать гипотензивные препараты быстрого и короткого действия в виде таблеток под язык.



**Регулярно принимайте лекарственные препараты, назначенные врачом.**