



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/м²) = вес(кг) : рост (м²)**

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.