



# АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ – ПОД **КОНТРОЛЬ**

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ или  
ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ –  
это периодическое или стойкое  
повышение артериального давления,  
равное **140/90 мм рт. ст. и выше**

# ЗАЧЕМ СНИЖАТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ?

При повышенном артериальном давлении повреждаются органы-мишени:



Сердце



Почки








Головной мозг



Глаза

## Это может привести к:

-  Инсульту
-  Инфаркту миокарда
-  Проблемам со зрением
-  Почечной недостаточности
-  Преждевременной смерти



# ЕСЛИ ДАВЛЕНИЕ ПОВЫШАЕТСЯ, НЕОБХОДИМО ЕГО КОНТРОЛИРОВАТЬ:



**1**

**ЗАВЕСТИ ДНЕВНИК**  
самоконтроля  
артериального  
давления



**2**

**ПРИ СТОЙКОМ**  
повышении давления  
обратиться к врачу



**3**

**РЕШИТЬ ВОПРОС**  
о немедикаментозной  
коррекции или  
медикаментозном  
лечении



# ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

 Дата	 Время суток	 Артериальное давление	 Пульс	 Жалобы
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			

# НЕМЕДИКАМЕНТОЗНАЯ КОРРЕКЦИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ



**СНИЗИТЬ** количество соли и жира в рационе



**СОБЛЮДАТЬ** водный баланс



**УВЕЛИЧИТЬ** количество овощей, зелени в рационе



**ОТКАЗАТЬСЯ** от курения и алкоголя



**СНИЗИТЬ** избыточную массу тела или начать лечить ожирение



**ОПРЕДЕЛИТЬ** с врачом оптимальный уровень физической активности



**НОРМАЛИЗОВАТЬ** сон

# ГИПЕРТОНИЧЕСКИЙ КРИЗ – САМОЕ ЧАСТОЕ ОСЛОЖНЕНИЕ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ



## Признаки:



**Головная боль,  
чаще в затылочной  
области, или тяжесть  
и шум в голове**



**Тошнота, рвота**



**Дискомфорт в  
области сердца**



**Мелькание мушек,  
пелена или сетка  
перед глазами**



**Отечность рук, ног,  
лица**

# ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ГИПЕРТЕНИЧЕСКОМ КРИЗЕ





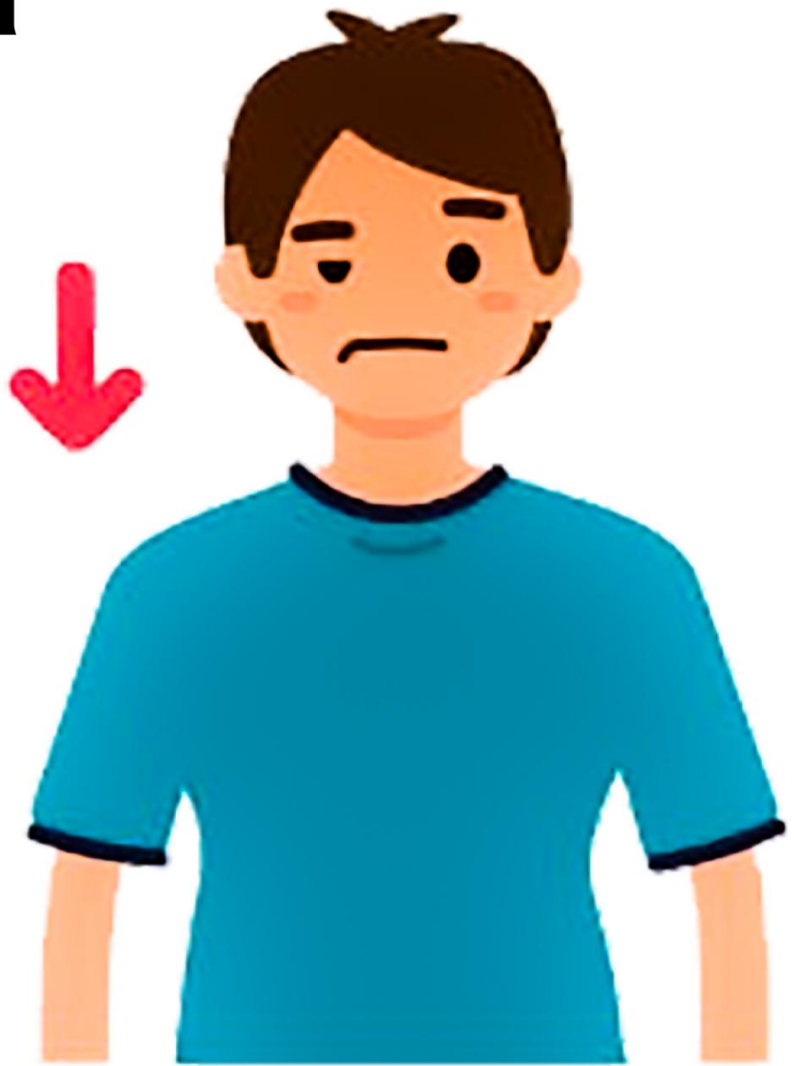
**У | Д | А | Р**

**КАК РАСПОЗНАТЬ  
ИНСУЛЬТ?**



# Улыбка

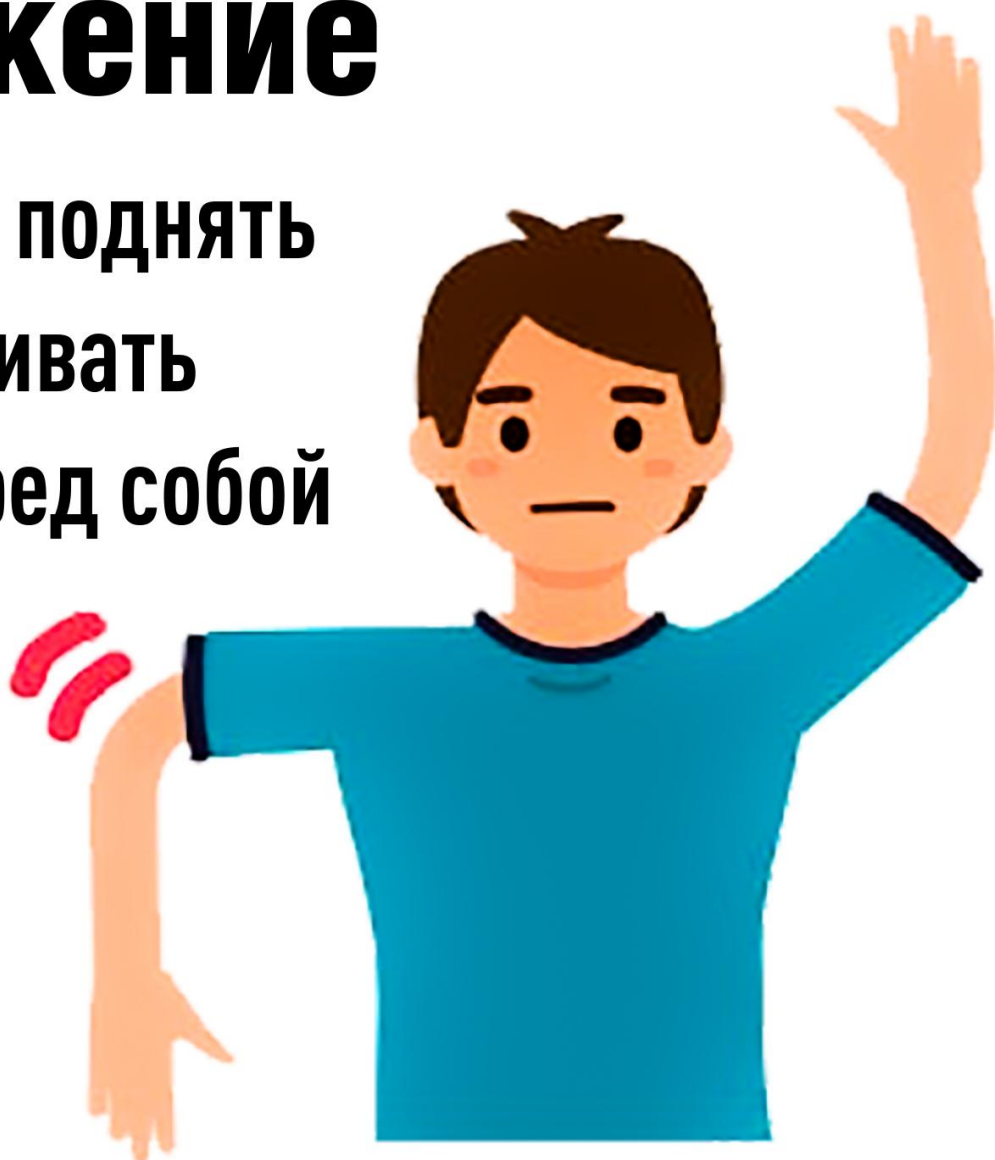
Попроси  
человека  
улыбнуться,  
оскалить  
зубы



**ПЕРЕКОСИЛО ЛИЦО**

# **Д**ВИЖЕНИЕ

Попроси поднять  
и удерживать  
руки перед собой



**ОСЛАБЕЛА РУКА, НОГА**

# Артикуляция

Попроси  
назвать  
себя, имя  
и фамилию



**НАРУШИЛАСЬ РЕЧЬ**

# Решение

Если есть хотя бы  
один из симптомов,  
вызови **СКОРУЮ**  
**ПОМОЩЬ**



**ЗВОНИ С МОБИЛЬНОГО**  
**103, 112** или **03,**  
**ОПИШИ СИМПТОМЫ**



**ЕСТЬ ТОЛЬКО**  
**4,5 ЧАСА,**  
**ЧТОБЫ СПАСТИ**  
**ЧЕЛОВЕКУ ЖИЗНЬ!**