



American Heart Association.
Healthy for Good™



КАК КОНТРОЛИРОВАТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Высокое артериальное давление (гипертензия) может навредить работе сердца и мозга и при этом, как правило, не имеет симптомов. Оно приводит к повреждению кровеносных сосудов и может вызвать серьезные проблемы со здоровьем. Оно может стать причиной возникновения других проблем со здоровьем, например инфаркта, инсульта, деменции, сердечной недостаточности, почечной недостаточности и других заболеваний почек и потери зрения. Высокое артериальное давление может даже приводить к эректильной дисфункции у мужчин и снижению полового влечения у женщин.



ЗНАЧЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ

Показатели артериального давления обычно выводятся в виде двух чисел, расположенных одно над другим:



117
76

Читается как «117 на 76»
миллиметров ртутного столба.

СИСТОЛИЧЕСКОЕ

Верхнее число (более высокое из двух значений) отражает давление в артериях в моменты сердцебиений (когда сокращается сердечная мышца).

ДИАСТОЛИЧЕСКОЕ

Нижнее число (более низкое из двух значений) отражает давление в артериях в момент расслабления сердца между ударами.

КАТЕГОРИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ	СИСТОЛИЧЕСКОЕ мм. рт. ст. (верхнее значение)		ДИАСТОЛИЧЕСКОЕ мм. рт. ст. (нижнее значение)
НОРМАЛЬНОЕ	НИЖЕ 120	и	НИЖЕ 80
ПОВЫШЕННОЕ	120–129	и	НИЖЕ 80
ГИПЕРТЕНЗИЯ 1-Й СТЕПЕНИ (высокое артериальное давление)	130–139	или	80–89
ГИПЕРТЕНЗИЯ 2-Й СТЕПЕНИ (высокое артериальное давление)	140 ИЛИ ВЫШЕ	или	90 ИЛИ ВЫШЕ
ТЯЖЕЛАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ (если вы не испытываете симптомов*, позвоните своему врачу)	ВЫШЕ 180	и (или)	ВЫШЕ 120
ОСЛОЖНЕННЫЙ ГИПЕРТОНИЧЕСКИЙ КРИЗ (если вы испытываете какие-либо из перечисленных симптомов*, позвоните 911)	ВЫШЕ 180	и (или)	ВЫШЕ 120

* Симптомы: боль в груди, одышка, боль в спине, онемение, слабость, изменение зрения или речевые нарушения



СЛЕДИТЕ ЗА ПОКАЗАТЕЛЯМИ



Вы можете измерять артериальное давление дома с помощью валидированного аппарата для измерения давления. В некоторых аптеках, поликлиниках и пожарных частях имеются пункты, где можно бесплатно измерить давление. Диагноз высокого артериального давления должен подтвердить врач.

Более подробная информация представлена на сайте
heart.org/lifes8 (веб-сайт на английском языке)



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ



ПИТАЙТЕСЬ С УМОМ

Сократите потребление натрия, насыщенных жиров, трансжиров и сахара. Придерживайтесь специальной диеты (DASH), разработанной для контроля артериального давления: ешьте больше овощей и фруктов, орехов, злаков, бобовых, цельнозерновых продуктов, а также полезные масла, которые производят из растений, произрастающих не в тропических регионах, и нежирные белки, например рыбу, морепродукты, молочные продукты с низким содержанием жира и, при желании, нежирные птицу и мясо. Ограничьте потребление сахаросодержащих продуктов и напитков, красного мяса и мясopодуктов, соленой пищи, а также продуктов, прошедших интенсивную обработку.



БОЛЬШЕ ДВИГАЙТЕСЬ

Физическая активность может помочь снизить высокое артериальное давление. Также она способствует улучшению настроения и помогает избавиться от негативных мыслей.



СЛЕДИТЕ ЗА ВЕСОМ

Если у вас избыточный вес или ожирение, снижение веса даже хотя бы на 5 % может понизить высокое артериальное давление или предотвратить его повышение.



ОТКАЖИТЕСЬ ОТ НИКОТИНА

Каждый раз, когда вы курите обычные или электронные сигареты либо употребляете табак или никотиновые паучи, из-за никотина артериальное давление может временно повышаться.



ВЫСЫПАЙТЕСЬ

Недостаточный (менее 7 часов) и некачественный сон часто ведет к повышению артериального давления.



АЛКОГОЛЬ

Употребляйте меньше алкоголя или не употребляйте его совсем для снижения высокого артериального давления или предотвращения его повышения.