

ДЕРЖАТЬ ДАВЛЕНИЕ ПОД КОНТРОЛЕМ

Почему повышение артериального давления опасно для организма?

до
40% **48%**
женщин мужчин

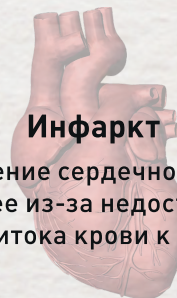
- имеют повышенный уровень артериального давления
- последствия артериальной гипертензии являются одной из наиболее распространенных причин смертности

Сердечно-сосудистые заболевания



Инсульт

острое нарушение кровообращения мозга, вызывающее повреждение и гибель нервных клеток



Инфаркт

повреждение сердечной мышцы, возникшее из-за недостаточного притока крови к ней

Определение и классификация уровней Артериального Давления (АД) (мм рт.ст.)

	систолическое давление	диастолическое давление
Оптимальное АД	<120	<80
Нормальное АД	120-129	80-84
Высокое нормальное АД	130-139	85-89
Артериальная гипертензия 1 степени тяжести (мягкая)	140-159	90-99
Артериальная гипертензия 2 степени тяжести (умеренная)	160-179	100-109
Артериальная гипертензия 3 степени тяжести (тяжелая)	>=180	>=110

ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ!

Причины повышения артериального давления



Курение



Стресс



Избыточная
масса тела



Наследственные
заболевания



Уровень глюкозы
крови натощак
> 7,0 ммоль/л

Простые способы предотвратить развитие сердечно-сосудистых заболеваний



Отказ от курения



Глюкоза ниже
6 ммоль/л



Объем талии
80 см у женщин
и **94 см** у мужчин



30 минут умеренной
физической активности
ежедневно



500 грамм овощей
и фруктов ежедневно



Общий холестерин
ниже **5 ммоль/л**



Потребление
не более **5 г** соли
ежедневно



Давление ниже
140/90 мм рт.ст.