



# 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 ГИПЕРТОНИЧЕСКОМ КРИЗЕ





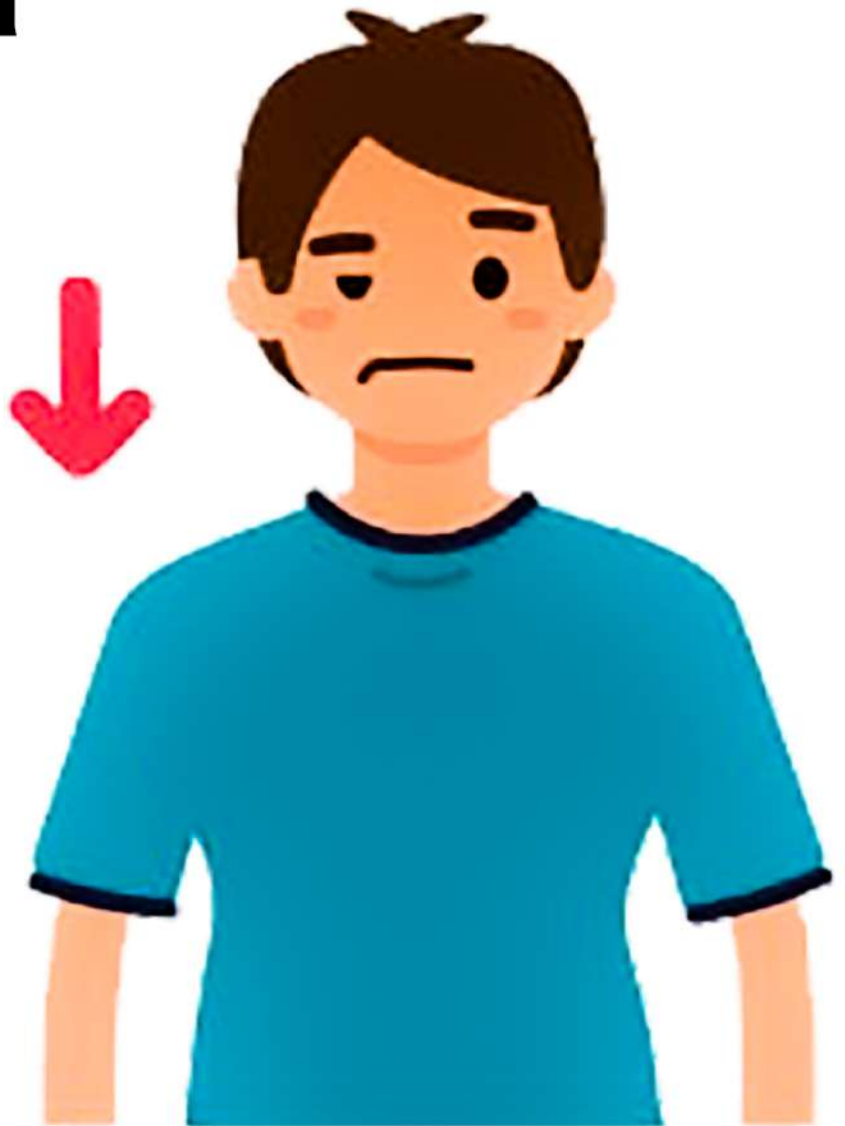
**У | Д | Д | А | Р**

**КАК РАСПОЗНАТЬ  
ИНСУЛЬТ?**



# Улыбка

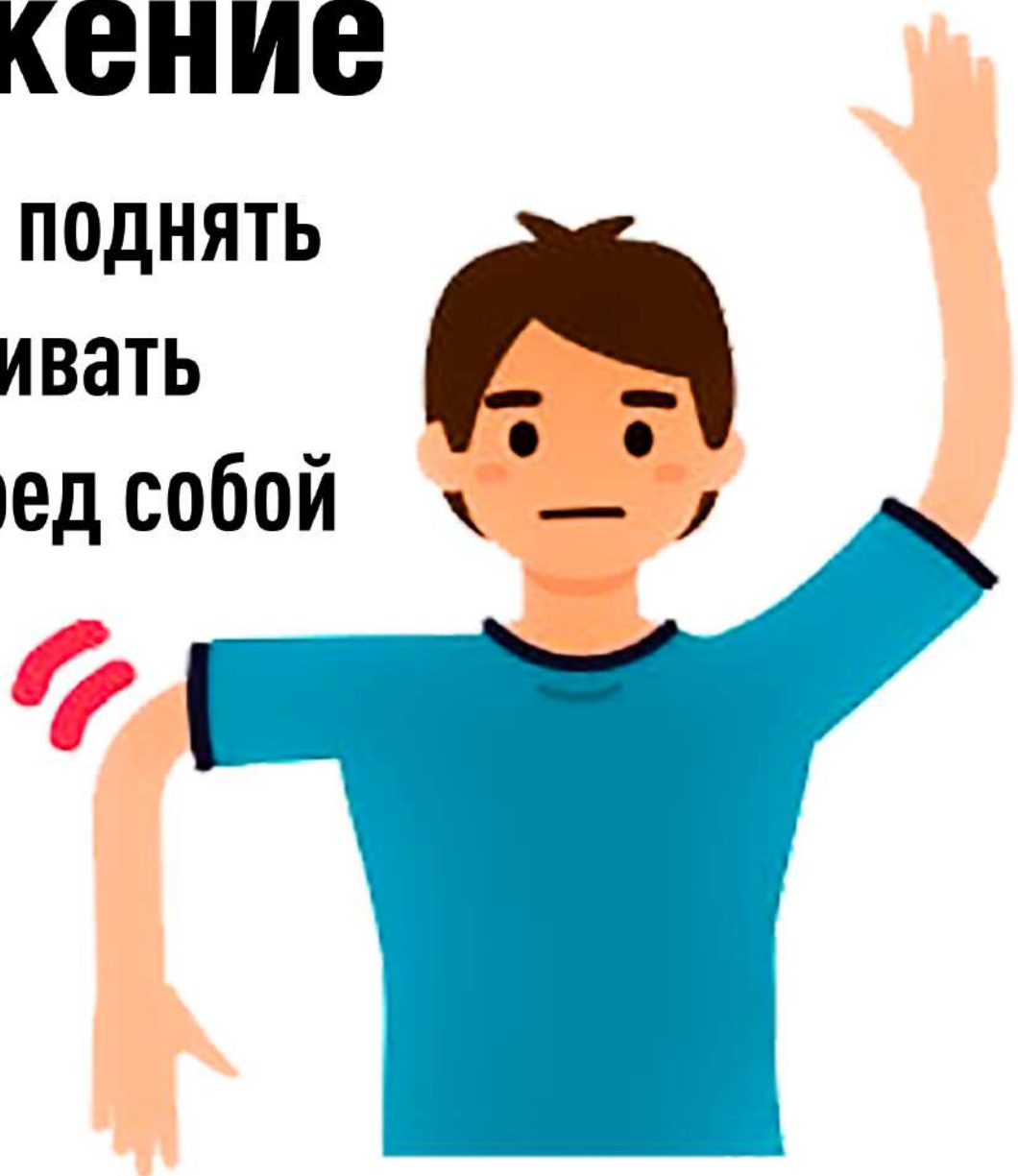
Попроси  
человека  
улыбнуться,  
оскалить  
зубы



**ПЕРЕКОСИЛО ЛИЦО**

# **Д**ВИЖЕНИЕ

Попроси поднять  
и удерживать  
руки перед собой



**ОСЛАБЕЛА РУКА, НОГА**

# Артикуляция

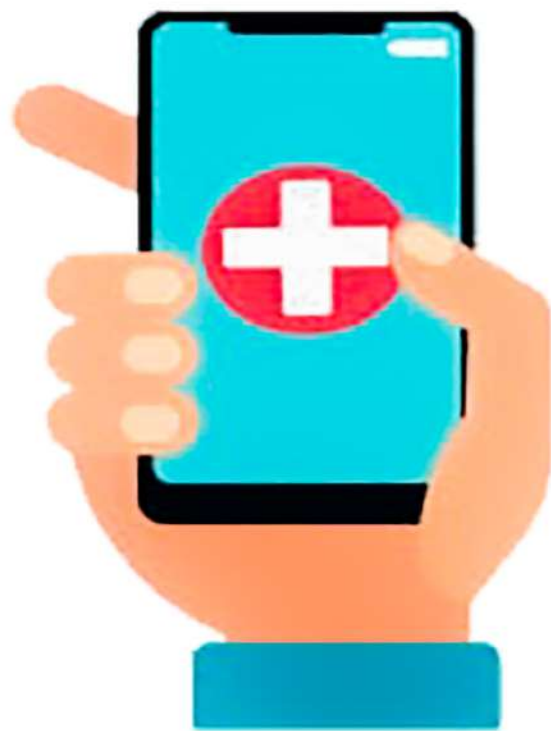
Попроси  
назвать  
себя, имя  
и фамилию



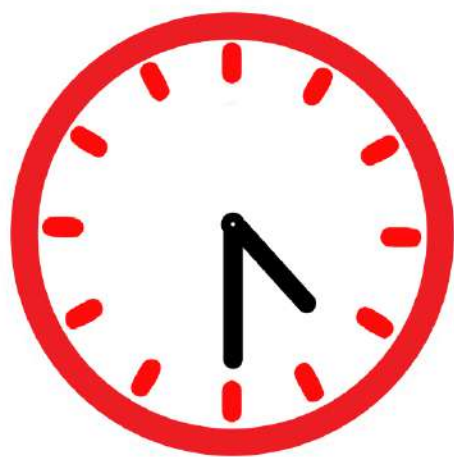
**НАРУШИЛАСЬ РЕЧЬ**

# **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!**