

# ЗНАЙ МЕРУ



По данным официальной статистики, болезни системы кровообращения и их осложнения занимают первое место среди причин высокой смертности россиян трудоспособного возраста: на их долю приходится 56% всех смертей. По этому показателю Россия в 2–3 раза опережает страны Запада. А все из-за вредных привычек, малоподвижного образа жизни и артериальной гипертонии, о существовании которой у себя большая часть больных просто не догадывается. Согласно международным протоколам, диагноз «гипертония» ставится, если дважды

у человека артериальное давление было равно 140/90 или выше.

Артериальное давление (АД) зависит от возраста, пола, времени суток, физической активности, стресса и других факторов. АД — показатель того, насколько хорошо снабжаются органы и ткани кислородом и питательными веществами. Оно зависит от работы сердца и от эластичности и тонуса кровеносных сосудов. Поэтому давление всегда состоит из двух цифр. Первая — максимальная — измеряется в момент сокращения сердца, вторая — минимальная — в момент его расслабления. Измеряется давление в миллиметрах ртутного столба. У детей дошкольного возраста АД в среднем равно 80/50, у подростков — 110/70, и в дальнейшем с возрастом оно незначительно увеличивается. Но в любом случае артериальное давление у взрослых не должно превышать 140/90.

При повышенном давлении человеку ставится диагноз артериальной гипертонии или гипертензии, а при пониженном — гипотензии. Длительно текущая артериальная гипертензия значительно опаснее для здоровья, чем гипотензия. Как показывают результаты исследований с каждыми +10 мм рт. ст. увеличивается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на 30%. У людей с повышенным давлением в 7 раз чаще развиваются нарушения мозгового кровообращения (инсульты), в 4 раза чаще — ишемическая болезнь сердца, в 2 раза чаще поражаются сосуды ног. Длительная текущая или тяжелая (160/100 и выше) артериальная гипертензия при отсутствии лечения на 50% повышает риск внезапной смерти.

Если тонометр показывает 140/90 — это повод проконсультироваться с врачом, даже если самочувствие прекрасное. Если диагноз гипертонии уже был установлен и человек получает лечение, но давление не снижается, нужно снова идти к врачу и корректировать назначения. Людям, страдающим гипертензией, измерять давление следует несколько раз в день, а полученные результаты записывать. Дневник артериального давления облегчит врачу задачу и поможет быстрее установить правильный диагноз и подобрать лечение. Согласно ВОЗ,

простой контроль АД позволит избежать развития серьезных заболеваний сердечно-сосудистой системы и их осложнений — инфаркта, инсульта или внезапной смерти.

# КАК ПРАВИЛЬНО ИЗМЕРИТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

БЫТЬ ЗДОРОВЫМ ЖИТЬ СЧАСТЛИВО



До еды



До зарядки

Закатать рукав



Прижать руку к груди



Делайте измерение сидя, положив руку на стол, открытой ладонью кверху

## Тонометры



Самый точный



Менее точный



Менее точный