

Если у Вас отмечается повышение уровня артериального давления

Ежедневно измеряйте
уровень артериального
давления и записывайте
результат в дневник
контроля



Ограничьте
потребление
поваренной соли
до 5 г в сутки



Увеличьте
уровень
физической
активности



Нормализуйте
свой вес и
следите за
питанием



Чтобы предотвратить развитие
осложнений, необходимо добиться
снижения уровня артериального
давления до $< 140/90$ мм рт. ст.

Узнать более подробно о
профилактике артериальной
гипертензии можно, позвонив
по номеру 8(0232)335724

Автор: Анастасия Степанькова, врач-валеолог

ул. Моисеенко, 49, 246050, г. Гомель

gmlocge.by



Министерство здравоохранения Республики Беларусь

Государственное учреждение
«Гомельский областной центр гигиены,
эпидемиологии и общественного здоровья»

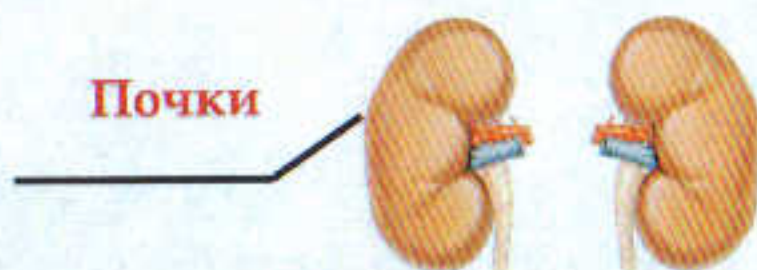
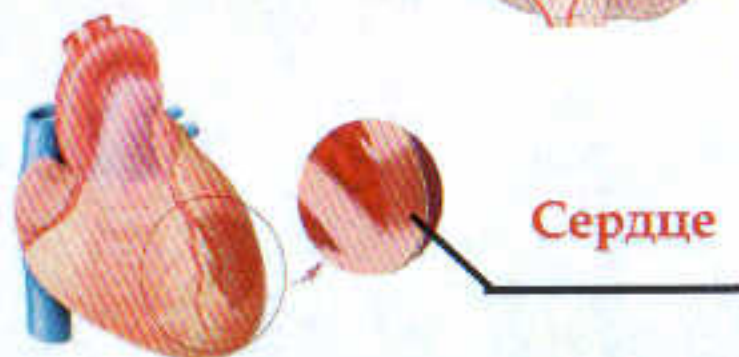
ПРОФИЛАКТИКА АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИИ



г.Гомель,

2020

При отсутствии контроля и адекватного лечения поражаются органы-мишени:



Правила измерения уровня артериального давления

[illegible]

- Измерение проводится на двух руках с интервалом 2-3 минуты
 - Положение сидя, рука на столе на уровне сердца, ноги не должны быть скрещены
 - Манжета накладывается на плечо на уровне сердца, нижний край — на 2 см выше локтевого сгиба
 - За 1 час до измерения исключить употребление кофе, крепкого чая
 - Не курить в течение 30 минут до измерения
 - Измерение уровня артериального давления необходимо проводить в состоянии полного покоя, после 5-минутного отдыха
 - Результат измерения фиксируется в дневнике
- 
- A line drawing illustration showing a medical professional, likely a nurse or doctor, seated and measuring the blood pressure of a patient. The patient is seated and facing the professional. The professional is using a stethoscope and a blood pressure cuff on the patient's arm. The patient has a red heart symbol on their chest, indicating a focus on cardiovascular health.

