

ДЕРЖАТЬ ДАВЛЕНИЕ ПОД КОНТРОЛЕМ

40%

до

48%



- имеют повышенный уровень артериального давления
- последствия артериальной гипертонии являются одной из наиболее значимых причин смертности

Опасность

Инсульт

острое нарушение кровообращения мозга, вызывающее повреждение и гибель нервных клеток

Инфаркт

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

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



Наследственная
предрас-
положенность



Уровень глюкозы
крови натощак
> 7,0 ммоль/л

Простые способы предотвратить развитие сердечно-сосудистых заболеваний



Отказ от курения



500 грамм овощей
и фруктов ежедневно



Потребление
не более **5 г** соли
в день



не менее **30 минут**
умеренной физической
активности ежедневно



Окружность талии
< 80 см у женщин
и **< 94 см** у мужчин



Давление ниже
140/90 мм рт.ст.



Общий холестерин
ниже **5 ммоль/л**



Глюкоза ниже
6 ммоль/л