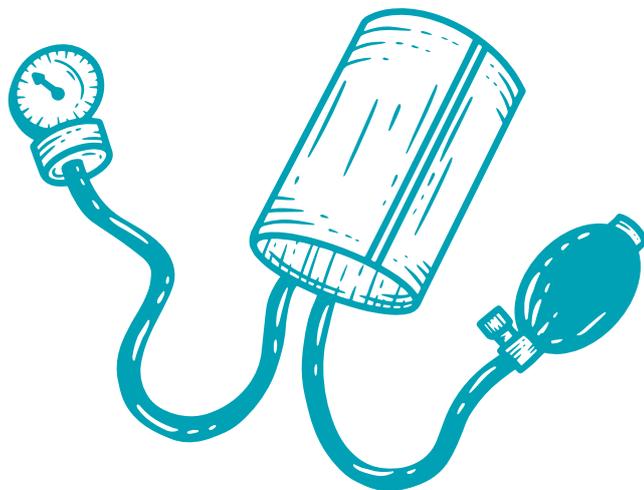


АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ

Артериальная гипертензия (гипертония, высокое артериальное давление) — состояние, при котором давление превышает нормальные показатели. Начиная с 140/90 и выше, речь идет о повышенном артериальном давлении.

Если при измерении давления дважды в разные дни систолическое давление (верхнее) составляет 140 мм рт. ст. или больше, а диастолическое (нижнее) — 90 мм рт. ст. или больше, то ставится диагноз «гипертония».

Если есть сердечно-сосудистые заболевания, диабет, хроническая почечная недостаточность или высокий риск сердечно-сосудистых заболеваний, рекомендуется держать уровень давления менее 130/80 мм рт. ст.



Очень высокое артериальное давление может вызывать головную боль, помутнение зрения, боль в груди и другие симптомы. Но симптомы гипертонии могут не ощущаться, поэтому важно контролировать давление. Если гипертонию не лечить, она может приводить к другим проблемам со здоровьем, таким как заболевания почек, сердца и инсульт.

Факторы риска:

- ✓ возраст старше 65 лет
- ✓ гипертония у прямых родственников
- ✓ избыточная масса тела или ожирение
- ✓ отсутствие физической активности
- ✓ нездоровое питание
- ✓ курение и чрезмерное употребление алкоголя
- ✓ сопутствующие заболевания (например, диабет или заболевания почек)



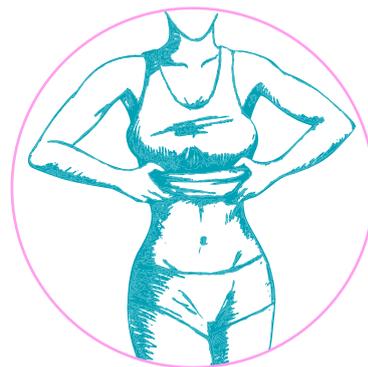
Материалы подготовлены ВОЗ совместно с Министерством здравоохранения Республики Беларусь в рамках Совместного проекта «Поддержка усилий Республики Беларусь в национализации и локализации Целей устойчивого развития» при финансовой поддержке Российской Федерации.

ЧТО ПОМОГАЕТ СНИЗИТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ:



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Меньше соли, насыщенных жиров и трансжиров, больше овощей и фруктов.



СНИЖЕНИЕ ВЕСА



ОТКАЗ ОТ ТАБАКА И АЛКОГОЛЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ



Не менее **150** минут физической активности средней интенсивности в неделю.



Не менее **75** минут физической активности высокой интенсивности в неделю.



Два или более дней в неделю — силовые упражнения.



При этом иногда все равно может потребоваться прием лекарств. Рекомендуем принимать лекарства по назначению врача и не пропускать назначенные посещения врача.