**ВАЖНО! ВЫСОКОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ**

**Артериальной гипертонией** называют стойкое повышение артериального давления. Цифры артериального давления показывают, насколько сильно кровь давит на стенки артерий. Чем выше давление, тем больше на них нагрузка. Независимо от возраста, нормальным является давление **ниже 140/90 мм.рт.ст.** Первая цифра показывает давление в момент, когда сердце сокращается
и выбрасывает кровь из сердца. Вторая цифра показывает давление крови
на стенку сосуда в момент фазы расслабления сердца (в промежутке между сокращениями).

**Артериальное давление 140/90 мм. рт. ст. и выше является повышенным и требует обращения к врачу.**

**Как правильно измерять артериальное давление?**

1. Минимум за 30 минут до измерения артериального давления следует воздержаться от курения, употребления продуктов, содержащих кофеин
(кофе, чай, энергетики).

2. Перед измерением артериального давления необходимо отдохнуть
в течение 5 минут.

3. При измерении давления необходимо принять удобную позу:
- сесть, откинувшись на спинку стула или кресла,

- расслабить руку и расположить ее на горизонтальной поверхности,

- ноги не должны быть скрещены.

4. Правильно расположить манжету:

- манжета должна плотно обхватывать плечо, но не сдавливать его,

- нижний край манжеты должен находиться выше локтевого сгиба на 2 см.,
- отходящая от манжеты измерительная трубка должна находиться посередине локтевого сгиба.

5. Во время измерения артериального давления не следует разговаривать.

6. Измерять давление желательно на обеих руках по 2-3 раза с интервалом
в 2-3 минуты и взять среднее значение.

**Рекомендации по сохранению нормального давления.**

1. Отказ от вредных привычек (табакокурения, употребления алкоголя).
2. Регулярная физическая активность: ходьба в умеренном темпе без остановки не менее 30 минут в день или пешие прогулки по 1,5-2 часа 3 раза
в неделю, скандинавская ходьба, езда на велосипеде, плавание, лыжи, танцы, медленный бег. Нагрузку необходимо увеличивать постепенно от слабой
до умеренной.
3. Сбалансированное питание с ограничением потребления:

- поваренной соли (не более 5 г в сутки – 1 чайная ложка без горки),

- легкоусвояемых углеводов (сахар, варенье, мед, конфеты),

- животных жиров (сливочное масло, сметана).

В рационе питания должны содержаться свежие овощи и фрукты (не менее 400-500 г в день), рыба, нежирные сорта мяса (куриная грудка, индейка, говядина), молочные и кисломолочные продукты, крупы, макаронные изделия
и хлеб из твердых сортов пшеницы. Прием жидкости не менее 1,5 литров в сутки (если нет противопоказаний).

1. Снижение веса при избыточной массе тела и ожирении: регулярная физическая нагрузка и сбалансированное питание.
2. Психологическая разгрузка: регулярная физическая активность, занятие любимым хобби, аутотренинги, самовнушение, медитация, работа
с психологом.
3. Сокращение времени работы с компьютером.
4. Работа без ночных смен и частых командировок.
5. Чередование периодов интенсивной работы с отдыхом.
6. Соблюдение режима сна:

- 20-30 минутная прогулка перед сном,

- подготовка ко сну в одно и то же время, не позже 22 часов,

- прием пищи не позже, чем за 1,5 часа до сна.

Сон взрослого человека должен длиться не менее 7-8 часов.

**Что делать если у вас повышенное артериальное давление?**

1. Для самоконтроля артериального давления приобретите домашний тонометр. При покупке тонометра необходимо правильно подобрать размер манжетки, он должен соответствовать объёму руки: стандартный (средний), большой или малый (детский).

1. Регулярно контролируйте свое артериальное давление: 2 раза в день (утром и вечером), а также в случае плохого самочувствия.
2. Записывайте полученные результаты артериального давления и пульса
в дневник самоконтроля.
3. Пройдите обучение в Школе для пациентов с артериальной гипертонией
в поликлинике по месту жительства.
4. Посещайте врача и строго следуйте всем его советам.
5. Регулярно, без пропусков, принимайте лекарства, назначенные врачом. Помните, что нельзя самостоятельно менять препарат или его дозу!!!
6. Ежегодно проходите профилактический медицинский осмотр, диспансеризацию.

**ЕСЛИ ВАМ ВРАЧ НАЗНАЧИЛ ЛЕЧЕНИЕ, ОНО ДОЛЖНО БЫТЬ НЕПРЕРЫВНЫМ (ПОЖИЗНЕННЫМ), А НЕ КУРСАМИ!!!**