

# ДЕРЖАТЬ ДАВЛЕНИЕ ПОД КОНТРОЛЕМ

до  
**40%** **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**



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Волонтеры  
медики  
Всероссийское  
общественное движение

