



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ ИМЕНИ В.Р. БОЯНОВОЙ

УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ
НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ



АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ – ПОД КОНТРОЛЕМ

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ или **ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ**
– это периодическое или стойкое повышение артериального
давления, равное 140/90 мм рт. ст. и выше

ЗАЧЕМ СНИЖАТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ?

При повышенном артериальном давлении повреждаются органы-мишени:

- Сердце
- Почки
- Мозг
- Глаза

Это может привести к:

- Инсульту
- Инфаркту миокарда
- Проблемам со зрением
- Почечной недостаточности
- Преждевременной смерти



НЕМЕДИКАМЕНТОЗНАЯ КОРРЕКЦИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ:

- СНИЗИТЬ количество соли и жира в рационе
- УВЕЛИЧИТЬ количество овощей, зелени в рационе
- СНИЗИТЬ избыточную массу тела или начать лечить ожирение
- НОРМАЛИЗОВАТЬ сон
- СОБЛЮДАТЬ водный баланс
- ОТКАЗАТЬСЯ от курения и алкоголя
- ОПРЕДЕЛИТЬ с врачом оптимальный уровень физической активности

ЕСЛИ ДАВЛЕНИЕ ПОВЫШАЕТСЯ, НЕОБХОДИМО ЕГО КОНТРОЛИРОВАТЬ:



- 1** ЗАВЕСТИ ДНЕВНИК самоконтроля артериального давления
- 2** ПРИ СТОЙКОМ повышении давления обратиться к врачу
- 3** РЕШИТЬ ВОПРОС о немедикаментозной коррекции или медикаментозном лечении

ГИПЕРТОНИЧЕСКИЙ КРИЗ – САМОЕ ЧАСТОЕ ОСЛОЖНЕНИЕ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ

- Головная боль, чаще в затылочной области, или тяжесть и шум в голове
- Тошнота, рвота
- Мелькание мушек, пелена или сетка перед глазами
- Дискомфорт в области сердца
- Отечность рук, ног, лица



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ГИПЕРТОНИЧЕСКОМ КРИЗЕ

УБРАТЬ ЯРКИЙ СВЕТ, ОБЕСПЕЧИТЬ ДОСТУП СВЕЖЕГО ВОЗДУХА.
РАССТЕГНУТЬ ВОРОТ РУБАШКИ, ПРОВЕТРИТЬ ПОМЕЩЕНИЕ

ИЗМЕРИТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ (АД)

АД \geq 160 мм рт. ст.
или высокое для вас

Нет возможности измерить АД
или АД $>$ 200–210 мм рт. ст.

Принять лекарства (выписывает врач с указанием дозы)

Срочно вызвать скорую помощь

СЕсть в кресло с подлокотниками и принять горячую ножную ванну (опустить ноги в емкость с горячей водой) или поставить на ноги горчичники, выпить чашку сладкого чая

Через 30–60 минут

Действовать по указанию врача

АД \leq 160 мм рт. ст.

АД $>$ 160 мм рт. ст.

Обратиться к участковому врачу

Срочно вызвать скорую помощь

ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

Дата	Время суток	Артериальное давление	Пuls	Жалобы
24	УТРО			
	ВЕЧЕР			

ПРОЙДИТЕ БЕСПЛАТНОЕ
ОБСЛЕДОВАНИЕ
В ЦЕНТРАХ ЗДОРОВЬЯ



ул. ЖЕРДЕВА, 100, ул. СОВЕТСКАЯ, 32Б
ТЕЛ.: 377-300
ПРИ СЕБЕ ИМЕТЬ: ПОЛИС ОМС, ПАСПОРТ