

Что подвергает вас риску
высокого артериального давления

Некоторые заболевания или особенности, врожденные или связанные с вашим образом жизни, могут повышать риск возникновения высокого артериального давления. Они называются факторами риска.

Факторы риска, которые можно изменить и контролировать, включают неправильное питание, нехватку физической активности, чрезмерное употребление алкоголя, употребление табака или каннабиса.

Некоторые факторы риска, такие как генетика, возраст или раса, невозможно контролировать.

Как предотвратить и
контролировать высокое
артериальное давление

- Следите за своим артериальным давлением! Регулярно измеряйте его. Смотрите раздел «Как регистрировать артериальное давление» внутри этой брошюры.
- Принимайте лекарственные препараты в соответствии с указаниями врача.
- Ведите здоровый образ жизни. Регулярно занимайтесь физическими упражнениями, воздерживайтесь от употребления табака и табачных изделий, соблюдайте сбалансированную диету, поддерживайте здоровую массу тела, хорошо высыпайтесь, сократите употребление алкоголя и контролируйте стресс.

Правда или нет?

У большинства людей с высоким артериальным давлением нет симптомов.

Правда! Обычно высокое артериальное давление не сопровождается какими-либо симптомами. Многие люди не знают, что у них повышено артериальное давление.

Частое употребление алкоголя может повышать артериальное давление.

Правда! Регулярное употребление алкоголя может привести к продолжительному повышению артериального давления.

Если вы молоды, вы можете не беспокоиться о высоком артериальном давлении.

Неправда. Хотя высокое артериальное давление чаще встречается у людей старшего возраста, у молодых людей оно тоже может повышаться.

Высокое артериальное давление — это нормально.

Неправда. Высокое артериальное давление — это распространенное явление, но это не нормально. Вы можете снизить этот риск, если будете вести более здоровый образ жизни.

Изменение образа жизни может снизить риск высокого артериального давления.

Правда! Такие изменения, как более здоровое питание и регулярные физические упражнения, могут быть эффективны.

Если вы принимаете лекарственные препараты и ваше артериальное давление снижается, вы можете перестать принимать их.

Неправда. Продолжайте принимать свои лекарственные препараты. Если у вас есть какие-либо опасения, обратитесь к своему поставщику медицинских услуг.

Основные выводы

- Примерно у **половины** взрослых людей в США высокое артериальное давление. Многие люди не знают об этом.
- Лишь примерно **1 из 4** взрослых людей в США контролирует свое высокое артериальное давление.
- Измерение своего артериального давления — это **единственный способ** узнать, повышено ли оно у вас.
- Высокое артериальное давление может негативно влиять на здоровье сердца, мозга, почек и глаз.
- Высокое артериальное давление **чаще встречается** у неиспаноязычных чернокожих и белых жителей Нью-Йорка. Однако высокое артериальное давление может быть у **людей любой** этнической или расовой принадлежности.

Следите за нами в соцсетях:



facebook.com/NYSDOH



instagram.com/nysdoh



x.com/healthnycgov



youtube.com/NYSDOH



linkedin.com/company/nysdoh



Department
of Health

Понимание
важности
артериального
давления



Знали ли вы, что...

- ♥ **Высокое артериальное давление — это главный фактор риска заболеваний сердца и возникновения инсульта.**
- ♥ **Это две самые распространенные причины смертности в штате Нью-Йорк.**
- ♥ **Вы можете снизить риск высокого артериального давления, если будете вести более здоровый образ жизни. Благодаря этому можно предотвратить до 80% случаев заболеваний сердца и инсультов.**



Department
of Health

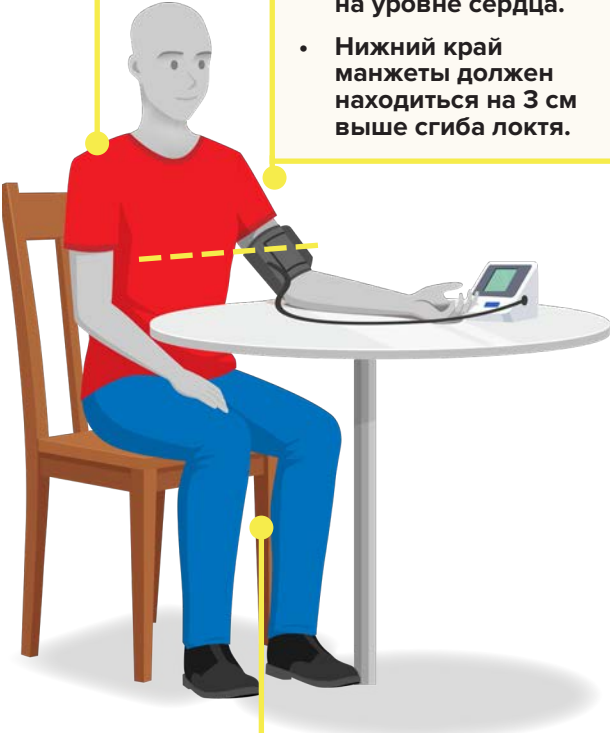
Что такое артериальное давление?

Артериальное давление — это сила, с которой кровь течет внутри вашего организма. Ваши показатели артериального давления говорят о том, насколько тяжело приходится работать вашему сердцу.

- **Высокое артериальное давление** означает, что ваши показатели артериального давления регулярно превышают нормальные значения. Это также называется **гипертензия**.
- Поставщик медицинских услуг диагностирует высокое артериальное давление, если ваши показатели превышают нормальные значения в ходе 2 измерений. Эти измерения должны быть выполнены с промежутком не менее 2 недель.
- Высокое артериальное давление — это главный риск возникновения сердечно-сосудистых или сердечных заболеваний. Оно может приводить к инфаркту и инсульту.
- Показатели артериального давления включают 2 цифры:
 - Верхнее значение показывает силу, с которой бьется ваше сердце. Этот показатель называется «систолическое артериальное давление» (*systolic*, на английском произносится как «sis-STAH-lick»).
 - Нижнее значение показывает силу между ударами сердца, т. е. когда сердце расслабляется. Этот показатель называется «диастолическое артериальное давление» (*diastolic*, на английском произносится как «digh-uh-STAH-lick»).
- Тонмометр также показывает частоту сердечных сокращений, которая называется “Pulse” («пульсом»). ЧСС, или пульс, — это число ударов сердца в минуту.
- Систолическое давление, диастолическое давление и пульс — это три показателя, которые вы можете увидеть на тонометре!

Как правильно измерять артериальное давление

- Сядьте так, чтобы можно было опереться на спинку сиденья.
- Обнажите руку и положите ее на опору.
- Для точности измерений следует использовать подходящий размер манжеты.
- Середина манжеты должна находиться на уровне сердца.
- Нижний край манжеты должен находиться на 3 см выше сгиба локтя.



- Ваши стопы должны находиться на полу.
- Ноги не следует скрещивать.
- Не разговаривайте и не двигайтесь во время измерения.

Как регистрировать артериальное давление

Вы принимаете лекарственный препарат от высокого артериального давления? Если это так, вам нужно ежедневно измерять давление, а затем принимать ваш лекарственный препарат в соответствии с указаниями вашего поставщика медицинских услуг.

Как минимум за 30 минут до измерения артериального давления не следует употреблять кофеин, табак, продукты, содержащие каннабис, другие стимулирующие вещества или продукты.

Сходите в туалет перед измерением артериального давления.

Найдите спокойное место, где вы сможете комфортно сидеть и ничто не будет вас отвлекать. Отдохните в течение 5 минут, затем приступите к измерению артериального давления. Старайтесь ни с кем не разговаривать, не включать телефон, телевизор и другие устройства.

Измерьте давление 2 или 3 раза, отдыхая в течение 1 минуты между этими измерениями. Запишите свое артериальное давление с указанием даты и времени.

Дата	Время	Систолическое давление (Верхняя цифра)	Диастолическое давление (Нижняя цифра)	Частота сердечных сокращений (Пульс)

Категории артериального давления

КАТЕГОРИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ	СИСТОЛИЧЕСКОЕ ДАВЛЕНИЕ, ММ РТ. СТ. (верхняя цифра)		ДИАСТОЛИЧЕСКОЕ ДАВЛЕНИЕ, ММ РТ. СТ. (нижняя цифра)	
НОРМАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ	МЕНЕЕ 120	и	МЕНЕЕ 80	
ПОВЫШЕННОЕ ДАВЛЕНИЕ	120–129	и	МЕНЕЕ 80	
ГИПЕРТЕНЗИЯ 1-Й СТЕПЕНИ (Высокое артериальное давление)	130–139	или	80–89	
ГИПЕРТЕНЗИЯ 2-Й СТЕПЕНИ (Высокое артериальное давление)	140 ИЛИ ВЫШЕ	или	90 ИЛИ ВЫШЕ	
ТЯЖЕЛАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ (Если у вас нет симптомов,* позвоните своему поставщику медицинских услуг)	БОЛЕЕ 180	и (или)	БОЛЕЕ 120	
ГИПЕРТОНИЧЕСКИЙ КРИЗ (ТРЕБУЕТ ЭКСТРЕННОЙ ПОМОЩИ) (Если у вас есть симптомы,* звоните по номеру 911)	БОЛЕЕ 180	и (или)	БОЛЕЕ 120	

*Симптомы: боль в груди, одышка, боль в спине, онемение, слабость, изменение зрения или затруднение речи.

Источник: American Heart Association. (n.d.). Understanding Blood Pressure Readings. heart.org/bplevels