

Министерство здравоохранения Амурской области
ГБУЗ АО «Амурский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики»

Держи давление ПОД КОНТРОЛЕМ!



АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

- это сила, с которой кровь давит на стенку сосуда.

НОРМАЛЬНОЕ артериальное давление у взрослого **НЕ ДОЛЖНО ПРЕВЫШАТЬ 139/89 мм.рт.ст**

ГИПЕРТОНИЧЕСКИЙ КРИЗ

- резкий подъем артериального давления, сопровождающийся ухудшением самочувствия и появлением жалоб, симптомов:

- головная боль, головокружение, тошнота, рвота;
- сердцебиение, перебои, боли в сердце;
- озноб, дрожь в теле, чувство жара, потливость, чувство нехватки воздуха, одышка;
- беспокойство, возбуждение, оглушенность.

ВЫЗОВ СКОРОЙ ПОМОЩИ - 103
с любого мобильного оператора

Как правильно измерять артериальное давление

проводите измерения **через 1-2 часа** после приема пищи

Примите удобное положение - **сидя или лежа**

Зафиксируйте руку, на которой вы будете измерять давление, на уровне сердца. Она должна быть расслаблена и не сжата одеждой или украшениями.

Наложите манжету тонометра на плечо на уровне сердца - нижний край на 2 см выше локтевого сгиба. Размер манжеты в соответствии с окружностью плеча.

Начните измерение. Если во время наполнения воздухом манжета слишком, до боли, стягивает руку - лучше слегка ослабить ее и повторить измерение.

Стравливание (выпускание) воздуха должно производиться медленно - 1-2 мм в секунду. Это обеспечивает достоверность результатов при измерении.

Появление первого удара соответствует систолическому давлению, последнего - диастолическому давлению.



Употребление пищи, горячих и горячительных напитков, кофе, курение, физические нагрузки, разговор повышают артериальное давление.

Регулярно проходите профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию



www.aocsmr.ru



Присоединяйтесь к нам в социальных сетях!



Тиражировано в рамках государственной программы Амурской области «Профилактика преступлений и правонарушений на территории Амурской области» («Мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни у населения, включая сокращение потребления алкоголя и табака»). Министерство здравоохранения Амурской области. ГБУЗ АО «Амурский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики», г. Благовещенск, ул. Шимановского, 45.