

ЗНАЙ МЕРУ



По данным официальной статистики, болезни системы кровообращения и их осложнения занимают первое место среди причин высокой смертности россиян трудоспособного возраста: на их долю приходится 56% всех смертей. По этому показателю Россия в 2–3 раза опережает страны Запада. А все из-за вредных привычек, малоподвижного образа жизни и артериальной гипертонии, о существовании которой у себя большая часть больных просто не догадывается. Согласно международным протоколам, диагноз «гипертония» ставится, если дважды у человека артериальное давление было равно 140/90 или выше.

Артериальное давление (АД) зависит от возраста, пола, времени суток, физической активности, стресса и других факторов. АД — показатель того, насколько хорошо снабжаются органы и ткани кислородом и питательными веществами. Оно зависит от работы сердца и от эластичности и тонуса кровеносных сосудов. Поэтому давление всегда состоит из двух цифр. Первая — максимальная — измеряется в момент сокращения сердца, вторая — минимальная — в момент его расслабления. Измеряется давление в миллиметрах ртутного столба. У детей дошкольного возраста АД в среднем равно 80/50, у подростков — 110/70, и в дальнейшем с возрастом оно незначительно увеличивается. Но в любом случае артериальное давление у взрослых не должно превышать 140/90.

При повышенном давлении человеку ставится диагноз артериальной гипертонии или гипертензии, а при пониженном — гипотензии. Длительно текущая артериальная гипертензия значительно опаснее для здоровья, чем гипотензия. Как показывают результаты исследований с каждыми +10 мм рт. ст. увеличивается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на 30%. У людей с повышенным давлением в 7 раз чаще развиваются нарушения мозгового кровообращения (инсульты), в 4 раза чаще — ишемическая болезнь сердца, в 2 раза чаще поражаются сосуды ног. Длительная текущая или тяжелая (160/100 и выше) артериальная гипертензия при отсутствии лечения на 50% повышает риск внезапной смерти.

Если тонометр показывает 140/90 — это повод проконсультироваться с врачом, даже если самочувствие прекрасное. Если диагноз гипертонии уже был установлен и человек получает лечение, но давление не снижается, нужно снова идти к врачу и корректировать назначения. Людям, страдающим гипертензией, измерять давление следует несколько раз в день, а полученные результаты записывать. Дневник артериального давления облегчит врачу задачу и поможет быстрее установить правильный диагноз и подобрать лечение. Согласно ВОЗ, простой контроль АД позволит избежать развития серьезных заболеваний сердечно-сосудистой системы и их осложнений — инфаркта, инсульта или внезапной смерти.

КАК ПРАВИЛЬНО ИЗМЕРИТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

БЫТЬ ЗДОРОВЫМ ЖИТЬ СЧАСТЛИВО



До еды



До зарядки

Делайте измерение сидя, положив руку на стол, открытой ладонью кверху

Закатать рукав



Прижать руку к груди



Тонометры



Самый точный



Менее точный



Менее точный