

17 МАЯ

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИЕЙ



ГБУЗ "Кузбасский центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики"

ГИПЕРТОНИЯ - ЧТО ЭТО?

**ЭТО
АРТЕРИАЛЬНОЕ
ДАВЛЕНИЕ ВЫШЕ
140/90 ММ.РТ.СТ**



ФАКТ №1

Большинство людей не знают о том что у них повышенное артериальное давление.



ФАКТ №2

В России в настоящее время страдают артериальной гипертонией около 40% населения.



ФАКТ №3

Частота высокого сердечно-сосудистого риска составляет у мужчин 53,3%, у женщин - 37,7%.



ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ БОЛЕЗНИ:

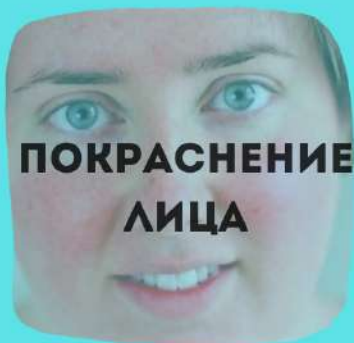
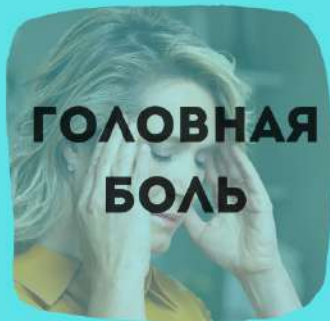
УСТРАНИМЫЕ

- ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС
- ОЖИРЕНИЕ
- МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
- ИЗБЫТОЧНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ
- КУРЕНИЕ
- УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ

НЕУСТРАНИМЫЕ

- ВОЗРАСТ
- ПОЛ
- НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ

ПРИЗНАКИ ГИПЕРТОНИИ



В большинстве случаев
проходит
бессимптомно, можно
выявить **только**
измерением АД!





ЧТОБЫ ВОВРЕМЯ ВЫЯВИТЬ ЗАБОЛЕВАНИЕ
НА РАННЕЙ СТАДИИ РАЗВИТИЯ, НУЖНО
ПРОХОДИТЬ **ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ** ВСЕМ
ДО **40** ЛЕТ - **1** РАЗ В ТРИ ГОДА,
ПОСЛЕ **40**-ЕЖЕГОДНО.
ДЛЯ ЗАПИСИ НУЖНО ОБРАТИТЬСЯ В
РЕГИСТРАТУРУ ПО МЕСТУ ПРЕКРЕПЛЕНИЯ
ИЛИ ЗАПИСАТЬСЯ НА САЙТЕ
[HTTPS://VRACH42.RU/](https://vrach42.ru/)



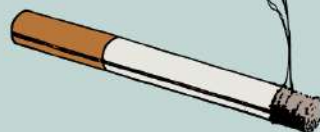
Факторы риска развития гипертонии



- ожирение
- малоподвижный образ жизни
- избыточное потребление соли
- курение
- употребление алкоголя



**ЧТО ДЕЛАТЬ?
НАЧНИ КОНТРОЛИРОВАТЬ
ФАКТОРЫ РИСКА!**



Правильно питайтесь



Минимум 5 порций фруктов и овощей в неделю

Минимум 2 раза в неделю- рыба



Откажитесь от продуктов глубокой переработки

Сократите потребление соли, сахара и кофеина



БОЛЬШЕ ДВИГАЙТЕСЬ

Вам важно найти хотя бы 30 минут в день для физической активности умеренной интенсивности



ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Бросайте пагубные привычки



Знай свои цифры

правило:

**1.регулярно измеряй
давление!**

**2.при высоких цифрах АД
обязательно обратись к
врачу для выявления
причины и определения
тактики лечения**

