Массу тела, выраженную индексом массы тела (ИМТ), рассчитывают по формуле и определяют по таблице.

ИМТ = вес в кг : (рост в м)2

|  |  |
| --- | --- |
| Критерии веса  | Индекс веса (ИМТ) |
| Идеальный вес | 19-24 |
| Незначительно повышенный | 25-26 |
| Умеренно-повышенный | 27-29 |
| Заметно-повышенный | 1. и более
 |

* Чрезмерное потребление соли (больше 5-6 или 1 чайной ложки в сутки) и копченных продуктов;
* Курение и употребление алкоголя (одна выкуренная сигарета повышает АД на 50-30 мм рт. ст.
* Низкая физическая активность;
* Нервный стресс

ПОМНИТЕ!!! От артериальной гипертензии начинается путь к ишемической болезни сердца и инсульту.

**НАШЕ ЗДОРОВЬЕ ЗАВИСИТ ОТ НАС, ОТ ТОГО, ЧТО МЫ ДЕЛАЕМ ДЛЯ ЕГО СОХРАНЕНИЯЯ И УКРЕПЛЕНИЯ!!!**

Разработал: валеолог Юреня Н.И. тираж 450 экз

Министерство здравоохранения Государственное учреждение «Дятловский районный центр гигиены и эпидемиологии»

КАК ВАЖНО КОНТРОЛИРОВАТЬ СВОЕ ДАВЛЕНИЕ



2018

**Артериальная гипертония (АГ**) является одним из самых распространенных неинфекционных заболеваний. Повышенное кровяное давление на самом деле представляет серьезную опасность для здоровья.

**Артериальное давление** – это сила, с которой кровь давит на стенки кровеносных сосудов. Когда измеряют давление, то называют две цифры, например 120-90. Что это значит?

**Систолическое давление** – это первая цифра, которое возникает при сокращении сердца, когда кровь выбрасывается в артерии. ЭТО ДАВЛЕНИЕ ХАРАКТЕРИЗУЕТ РАБОТУ СЕРДЦА и может изменяться в зависимости от того, чем человек занимается в данный момент.

**Диастолическое давление** – это вторая цифра, когда сердце в промежутках между сокращениями наполняется кровью и отдыхает, а давление в артериях достигает самой низкой отметки. ЭТО ДАВЛЕНИЕ ХАРАКТЕРИЗУЕТ ТОНУС СРЕДНИХ И МАЛЫХ АРТЕРИЙ, при сужении и потере эластичности которых давление повышается.

**ДАВЛЕНИЕ СЧИТАЕТСЯ ПОВЫШЕННЫМ:**

- величина систолического давления составляет 140 и выше,

- величина диастолического давления 90 и выше,

- повышено как систолическое давление так и диастолическое.

**КАК ПРАВИЛЬНО НУЖНО ИЗМЕРЯТЬ АД?**

- Измерения артериального давления проводите в положении сидя, в достаточно расслабленном состоянии (желательно после 5 – минутного отдыха) и не ранее чем через 30 минут после того, как вы выпили чашку кофе, чая или выкурили сигарету. Во время измерения АД разговаривать нельзя.

- Закрепите манжетку так, чтобы ее нижний край был на уровне сердца (чуть выше локтя), а фонендоскоп наложите на область локтевой ямки.

- Накачивайте манжетку до тех пор, пока не исчезнет пульс, затем начинайте постепенно выпускать воздух, пока не станете слышать пульс. Нагнетание воздуха должно быть быстрым, выпускание – медленным.

- Зафиксируйте показания тонометра в тот момент, когда вы снова начнете слышать пульс - ЭТО И БУДЕТ СИСТОЛИЧЕСКОЕ ДАВЛЕНИЕ.

- Продолжайте сдувать манжетку. Заметьте показания манометра в момент исчезновения пульса- ВЫ УЗНАЕТЕ ДИАСТОЛИЧЕСКОЕ ДАВЛЕНИЕ

- Следует выполнить не менее 2-х измерений с интервалом 1-2 минуты и оценить среднее значение полученных измерений.

**ГРОЗИТ ПОВЫШЕНИЕ АД:** Несоответствие веса возрастной норме: каждый лишний килограмм повышает АД на 1 мм.рт.ст;