



НАЦИОНАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «ЗДРАВООХРАНЕНИЕ»
СОХРАНИМ ЗДОРОВЬЕ ВМЕСТЕ!



Территория
здоровья



ДЕПАРТАМЕНТ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
Иркутской области

АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

ПРАВИЛА ИЗМЕРЕНИЯ

1 шаг

наденьте манжету
на плечо

2 шаг

нажмите кнопку
«СТАРТ»

Во время измерения АД
не двигайтесь,
и не разговаривайте

3 шаг

оцените результат
ЗДЕСЬ

ПОМНИТЕ!

Контролируйте давление –
продлевайте жизнь!
Не превышайте цифры 130/89

- 1 Давление измеряйте утром
- 2 Располагайтесь на стуле с опорой на спинку, не скрещивайте ноги
- 3 Расслабьтесь, успокойтесь
- 4 Манжета тонометра накладывается на предплечье, на уровне сердца, нижний край на 2-3 см выше локтевого сгиба
- 5 Результаты измерения давления запишите в «Дневник контроля артериального давления»
- 6 После значительной физической или эмоциональной нагрузки, расслабьтесь, отдохните и повторите измерение давления через 30-40 минут
- 7 За 1 час до измерения следует исключить еду, курение, прием тонизирующих напитков, алкоголь, принятие ванны



ДНЕВНИК КОНТРОЛЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

Дата и время	АД	Пульс	Изменения самочувствия	Принятые лекарства

АРТЕРИАЛЬНАЯ
ГИПЕРТЕНЗИЯ

140/90 мм рт.ст. и выше

ВЫСОКОЕ НОРМАЛЬНОЕ
ДАВЛЕНИЕ

130-139/85-89 мм рт.ст.

НОРМАЛЬНОЕ
АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

120-129/80-84 мм рт.ст.

УЗНАТЬ ПОДРОБНЕЕ НА
WWW.TAKZDOROVO-TO.RU



Чтобы результат был более достоверным, проводите измерение не менее 3-х раз

ЕСЛИ ВЫ РЕГУЛЯРНО НАБЛЮДАЕТЕ У СЕБЯ ПОВЫШЕНИЕ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ, ПРЕДЛАГАЕМ ВАМ:

Обратиться за медицинской помощью
в поликлинику по месту жительства

Задать вопрос врачу-кардиологу
в онлайн-режиме на портале
WWW.TAKZDOROVO-TO.RU

Воспользоваться мобильным помощником
«Послы жизни» в рамках
мобильного приложения «Медицина 72»

В экстренной ситуации позвонить
на номер **112, 03, 103**



НАЦИОНАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «ЗДРАВООХРАНЕНИЕ»
СОХРАНИМ ЗДОРОВЬЕ ВМЕСТЕ!



Территория
здоровья



ХОЛЕСТЕРИН

Липопротеиды высокой плотности (ЛПВП)

ХОРОШИЙ

выводят холестерин из сосудистой стенки и препятствуют развитию атеросклероза

Липопротеиды низкой плотности (ЛПНП)

ПЛОХОЙ

Эти частицы приносят холестерин в сосудистую стенку и способствуют развитию атеросклеротической бляшки



80% в организме образуется

ХОЛЕСТЕРИНА

20% ПОСТУПАЕТ С ЕДОЙ

СОДЕРЖАНИЕ ХОЛЕСТЕРИНА В ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ

Рекомендуемое содержание холестерина
в суточном рационе: 300-400 мг.
Содержание холестерина в продуктах:
Продукт (100 грамм) Содержание холестерина (мг)

Мясо, мясные продукты

Рыба, морепродукты



Яйца Молоко и молочные продукты

Сыры

Масла и жиры



ОПТИМАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ ЛИПИДОВ В КРОВИ:



Общий холестерин:

< 5,0 ммоль/л

Холестерин ЛПНП:

< 3,0 ммоль/л

Холестерин ЛПВП:

> 1,2 ммоль/л

> 1,0 ммоль/л

ЧЕМ ОПАСЕН «ВЫСОКИЙ» ХОЛЕСТЕРИН?

- Возрастает риск сердечно-сосудистых заболеваний (инфаркт, артериальная гипертония)
- Возрастает риск инсульта

УЗНАТЬ ПОДРОБНЕЕ НА
WWW.TAKZDOROVO-TO.RU





НАЦИОНАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «ЗДРАВООХРАНЕНИЯ»
СОХРАНИМ ЗДОРОВЬЕ ВМЕСТЕ!

Показатели
в норме до
130/80



Повышенное давление
может привести к
ИНСУЛЬТУ

ЗАПОМНИ СИМПТОМЫ



**МИМИКА
НАРУШЕНА**



**ОСЛАБИЛИ
РУКА
ИЛИ НОГА**



**ЗАТРУДНЕНА
РЕЧЬ**

КОНТРОЛИРУЙТЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ



Немедленно вызвать
«скорую помощь»



03, 103, 112



В ближайшие
4,5 часа
человека ещё
МОЖНО СПАСТИ

ДЕЙСТВОВАТЬ НУЖНО БЫСТРО!



УЗНАТЬ ПОДРОБНЕЕ НА
WWW.TAKZDOROVO-TO.RU



НАЦИОНАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «ЗДРАВООХРАНЕНИЯ»
СОХРАНИМ ЗДОРОВЬЕ ВМЕСТЕ!

Показатели
в норме до
130/80



Повышенное давление
может привести к
**ИНФАРКТУ
МИОКАРДА**

ЗАПОМНИ СИМПТОМЫ



**ДАВЯЩАЯ,
СЖИМАЮЩАЯ,
ЖГУЧАЯ БОЛЬ
В ГРУДИ**



**БОЛЬ ОТДАЕТ
В ЛЕВУЮ РУКУ,
ШЕЮ, ЧЕЛЮСТЬ,
МЕЖДУ ЛОПАТОК**



**ЧУВСТВО НЕХВАТКИ
ВОЗДУХА, ОДЫШКА,
ТРЕВОГА, ОТЧАЯНИЕ**

КОНТРОЛИРУЙТЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ



Немедленно вызвать
«скорую помощь»



03, 103, 112

ДО ПРИЕЗДА ВРАЧЕЙ:



Принять сидячее положение



Принять нитроглицерин
или сделать ингаляцию нитроспрея,
принять аспирин

ДЕЙСТВОВАТЬ НУЖНО БЫСТРО!



УЗНАТЬ ПОДРОБНЕЕ НА
WWW.TAKZDOROVO-TO.RU

