



Гипертонический криз

Это резкий подъем артериального давления с ухудшением самочувствия. Ваши действия: измерить АД, принять меры, которые рекомендовал лечащий врач, снова измерить давление. Снижение давления можно не больше чем на 25 % от исходного уровня.

Осложненный гипертонический криз- резкий подъем цифр давления с нарушениями речи, тошнотой, рвотой, судорогами, сильной головной болью, резкой одышкой, болью в груди

Внимание!!

Больному с гипертоническим кризом запрещаются любые резкие движения (резко вставать, садиться, ложиться, наклоняться), сильно тужиться и любые физические нагрузки. Через 40-60 минут после приема лекарства, рекомендованного врачом, необходимо повторно измерить АД и если уровень не снизился и/или состояние не улучшилось - срочно вызывайте скорую помощь

Пройти бесплатное комплексное компьютеризированное обследование состояния своего здоровья можно в Центрах здоровья области

ДЛЯ ГРАЖДАН СТАРШЕ 18 ЛЕТ:

г. Белгород, Народный бульвар, 17

☎ 8 (4722) 27-26-25

г. Строитель, Яковлевская ЦРБ, ул. Ленина, 26

☎ 8 (47244) 5-47-37

г. Губкин, ул. Чайковского, 22

☎ 8 (47241) 3-91-16

☎ 8 (47241) 3-91-13

г. Старый Оскол, юго-западный промрайон, площадка
Машиностроительная, 12

☎ 8 (47254) 7-10-55

г. Бирюч, ул. Тургенева, 1

☎ 8 (47247) 3-11-42

ТЕЛЕФОН ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ ПО ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ:

Областной наркологический диспансер:

☎ +7(4722) 24-75-75

Областной противотуберкулезный диспансер:

☎ +7(4722) 24-75-75

www.takzdorovo.ru



БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ

ОГБУЗ «Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»:

📍 308033, Белгород, ул. Губкина, д.15в.;

🌐 ocmp.belzdrav.ru

👥 Здоровый Белгород (https://vk.com/ocmp_belzdrav)

👤 Здоровый Белгород (<https://ok.ru/group/61387132698846>)

☎ 8 (4722) 52-90-13 ☎ ocmp@zdrav31.ru



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

ДЕРЖИМ ДАВЛЕНИЕ ПОД КОНТРОЛЕМ



**СЛЕДИ
ЗА СВОИМ
ДАВЛЕНИЕМ**



Гипертония- заболевания сердечно-сосудистой системы, проявляющаяся устойчивым повышенным артериального давления

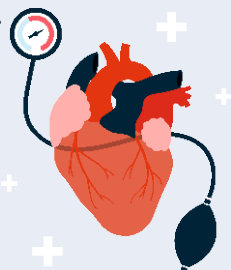
Артериальное давление- это сила, с которой кровь давит изнутри на стенки сосудов.



**Повышенный АД
более 140/90 мм рт. столба**

ФАКТОРЫ РИСКА

- **Избыточная масса тела.**
Каждый лишний килограмм добавляет в среднем 1-2 мм рт. столба.
- **Избыточное потребление соли.**
По статистике, гипертоники едят в три раза больше соленых продуктов, чем люди без подобных проблем.
- **Курение.**
При курении сосуды сужаются, даже одна выкуренная сигарета приводит к повышению давления на 10-30 мм. рт. столба.
- **Малоподвижный образ жизни.**
У людей, которые не занимаются физической активностью, риск развития гипертонии на 50 % выше.
- **Сахарный диабет.**
- **Наследственность**



- **Стрессы.**
Психический стресс вызывает увеличение выброса гормонов, которые вызывают возрастание сосудистого тонуса, повышение сердечного выброса, увеличение частоты сердечных сокращений и, в итоге, повышение артериального давления.
- **Возраст.**
Чем старше человек, тем выше риск развития заболевания.
- **Пол.**
У мужчин чаще развивается в 35-50 лет, а у женщин после наступления менопаузы.



Не стоит расстраиваться, если выявили повышенное АД.

Огромные восстановительные силы организма, а так же медикаментозная и немедикаментозная терапии позволяют контролировать заболевание и вести полноценную жизнь.

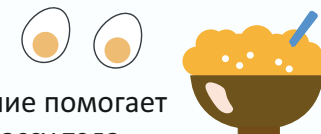
Медикаментозная терапия



Нельзя самому себя назначать лекарства. Только врач с учетом показаний и противопоказаний может выпить нужный препарат.

Принимать лекарства нужно всю жизнь.

Пять правил снижения уровня артериального давления



1 Диета

Правильное питание помогает контролировать массу тела. Чем меньше соли вы потребляете, тем лучше. Предпочтение нужно отдавать рыбе, овощам, фруктам, кашам. Готовить на пару, отваривать или запекать.

2 Отказ от сигарет и ограничение алкоголя

3 Борьба со стрессом

Займитесь релаксацией, йогой, аутотренингом, а также лечебной физкультурой

4 Физическая активность.

Наиболее полезны: ходьба, утренняя гимнастика, плавание, велосипед. Больше гуляйте на свежем воздухе, бывайте в парке, лесу.



5 Медицинское обследование.

Регулярно проходите осмотры у специалистов, сдавайте анализ на уровень холестерина, глюкозы в крови.

