

Артериальное давление: норма и отклонения

Что такое артериальное давление, от чего оно зависит, как бороться с отклонениями от нормы

Артериальное давление — создаваемое работой сердца давление крови в артериях человека. Различают два показателя артериального давления:

систолическое (верхнее)



уровень давления в момент максимального сокращения сердца

диастолическое (нижнее)



уровень давления в момент максимального расслабления сердца

Измеряется артериальное давление в миллиметрах ртутного столба с помощью прибора тонометра. При определении давления эти показатели записываются через дробь. Типичное значение артериального кровяного давления здорового человека:

120/80

Артериальная гипертензия

Гипертензию диагностируют при периодическом или стойком повышении уровня артериального давления выше 140/90 мм рт.ст. Она может длительное время протекать без всяких симптомов, поэтому единственный способ выявить заболевание — регулярно измерять артериальное давление

Гипертензия способствует развитию:

- сердечной недостаточности
- опасных аритмий
- инфаркта миокарда
- мозговых инсультов
- болезни Альцгеймера
- почечной недостаточности



! Регулярно принимайте лекарства для снижения давления, рекомендованные врачом

Для профилактики развития артериальной гипертензии и ее осложнений:

- увеличьте свою физическую активность, занимайтесь физкультурой 3-5 раз в неделю по 30-40 минут
- ежедневно измеряйте артериальное давление и записывайте показатели в дневник
- ограничьте потребление поваренной соли до 5 грамм в сутки и менее
- спите не менее 7-8 часов в сутки
- ежедневно употребляйте не менее 500 грамм овощей (5 порций в день)
- ограничьте потребление алкоголя: крепких напитков в сутки не более 50 мл для мужчин и 25 мл для женщин
- повышайте стрессоустойчивость
- откажитесь от курения
- снизьте массу тела, если она избыточна. Снижение веса на 5 кг обеспечивает существенное снижение давления

Источники: Министерство здравоохранения Московской области, Московский областной центр медицинской профилактики
Катери: Мария Леонова, Василий Евстигнев

Подмосковье © 2015, inmosreg.ru

Как правильно измерить давление



- Сядьте в удобной позе, опираясь на спинку стула (кресла), руку положите на стол. Можно лёжа. Одежда не должна сдавливать руку.
- Манжета тонометра накладывается на руку так, чтобы её нижний край был на два пальца выше локтевого сгиба.
- Во время измерения не следует разговаривать или двигаться.
- Плотность прилегания манжеты к коже не должна быть слишком тугой. Проверьте кончиками пальцев другой руки: они должны входить под манжету.
- Мембрана манжеты должна располагаться точно по центру руки.