

## АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ



140/90 и выше

Артериальная гипертония

130-139/85-89

Высокое нормальное давление

120-129/80-84

Нормальное давление

Ниже 120/80

Оптимальное давление

Артериальную гипертонию диагностируют при уровне артериального давления 140/90 мм рт.ст. и выше.

Гипертония может длительное время протекать без всяких симптомов. В этой связи единственный способ выявить заболевание – это регулярно измерять артериальное давление.

**ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ СПОСОБСТВУЕТ РАЗВИТИЮ:**

МОЗГОВЫХ ИНСУЛЬТОВ

СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

ИНФАРКТА МИОКАРДА

ПОЧЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

ОПАСНЫХ АРИТМИЙ

БОЛЕЗНИ АЛЬЦГЕЙМЕРА

### ЕСЛИ У ВАС ПОВЫШЕНО АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ



Ежедневно измеряйте давление 2 раза в день в одно и то же время и записывайте показатели в дневник



Ограничьте потребление поваренной соли до 5 грамм в сутки и менее



Употребляйте каждый день не менее 400 грамм овощей и фруктов, особенно богатых калием и магнием



Поддерживайте индекс массы тела на уровне 18,5 - 24,6. Снижение массы тела обеспечивает существенное снижение давления



Не менее 30 минут умеренной физической активности в день, не менее 10000 шагов в день



Откажитесь от курения



Спите не менее 7-8 часов в сутки

**РЕГУЛЯРНО ПРИНИМАЙТЕ ЛЕКАРСТВА ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ДАВЛЕНИЯ, РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ВРАЧОМ**



Для того, чтобы предотвратить развитие осложнений гипертонии, необходимо поддерживать давление до уровня 140/90 мм рт.ст.





## КАЛЬЯН ТОКСИЧНЕЕ СИГАРЕТ

за **45** мин

В КАЛЬЯННОЙ ЧЕЛОВЕК ПОТРЕБЛЯЕТ  
В 100–200 РАЗ БОЛЬШЕ ОТРАВЛЯЮЩИХ  
И КАНЦЕРОГЕННЫХ ВЕЩЕСТВ

чем за время выкуривания одной,  
даже самой крепкой сигареты.

**90** млн человек

КУРЯТ КАЛЬЯН КАЖДЫЙ ДЕНЬ

IQOS СОДЕРЖИТ:

**84**%

НИКОТИНА ОТ ДОЗЫ  
ОБЫЧНОЙ СИГАРЕТЫ,  
А ТАКЖЕ ДРУГИЕ  
ТОКСИЧНЫЕ СОЕДИНЕНИЯ

> **60**

КАНЦЕРОГЕННЫХ  
И ТОКСИЧНЫХ  
СОЕДИНЕНИЙ



**ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ ВЫЗЫВАЮТ  
НЕОБРАТИМЫЕ ПОВРЕЖДЕНИЯ ЛЕГКИХ**

ТРАДИЦИОННЫЕ СИГАРЕТЫ, КАЛЬЯН,  
IQOS, ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ/ВЕЙПЫ,  
БЕЗДЫМНЫЙ ТАБАК:

✓ Содержат химические  
вещества, вызывающие рак

✓ Ассоциированы  
с раком

✓ Вредят  
здоровью

✓ Вызывают  
зависимость

**2022**

**#ТЫ СИЛЬНЕЕ**  
МИНЗДРАВ  
УТВЕРЖДАЕТ!





# ЗДОРОВЫЕ ЦИФРЫ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА

Это должен знать каждый

ниже  
**140/90** мм рт. ст.  
АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ



ниже **5** ммоль/л  
ХОЛЕСТЕРИН



ниже **6** ммоль/л  
ГЛЮКОЗА



**18,5-24,9**  
ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА



не менее **400**  
ГРАММ ФРУКТОВ  
И ОВОЩЕЙ В ДЕНЬ



не менее  
**10 000**  
ШАГОВ В ДЕНЬ



**0**  
СИГАРЕТ





Самарский областной центр  
общественного здоровья и  
медицинской профилактики



2022

# ПИЩЕВАЯ ПИРАМИДА

**СОЛЬ**  
не более 1 чайной  
ложки в день



**ЖИРЫ, МАСЛА  
И СЛАДОСТИ**

**МОЛОЧНЫЕ  
ПРОДУКТЫ**



**БЕЛКОВЫЕ  
ПРОДУКТЫ  
+ БОБОВЫЕ**



**ОВОЩИ**



**ФРУКТЫ**



**ЗЕРНОВЫЕ**



**ВОДА - ОСНОВА ВСЕГО**





# ГЛАВНОЕ - УСПЕТЬ!

## РАСПОЗНАЙ ПРИЗНАКИ ИНСУЛЬТА!



МИМИКА  
НАРУШЕНА



ОСЛАБЛА РУКА  
ИЛИ НОГА



ЗАТРУДНЕННАЯ  
РЕЧЬ



ГЛАВНОЕ - УСПЕТЬ  
ВЫЗВАТЬ СКОРУЮ  
ПОМОЩЬ

НА СПАСЕНИЕ ЕСТЬ 4,5 ЧАСА! СПАСИ ЖИЗНЬ!



TELE2, МТС, БИЛАЙН, МЕГАФОН 103



# ГИПОДИНАМИЯ

## РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПАРАМЕТРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

Минимальная  
продолжительность **150** минут  
в неделю



Оптимальное  
распределение **5** занятий в неделю  
по 30 минут или **3** раза в неделю  
по 50 минут

Контроль частоты сердечных сокращений (ЧСС)

## В ЧЕМ ПОЛЬЗА ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК?

С первого занятия снижаются риски развития острых сердечно-сосудистых катастроф, как инфаркт миокарда и инсульт.

При продолжении занятий добавляются эффекты снижения избыточной массы тела и развития сахарного диабета II типа.

При регулярных многолетних занятиях происходит снижение риска рака молочной железы и толстого кишечника.

## УМЕРЕННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА И ЕЕ ВИДЫ

- ✓ БЫСТРАЯ ХОДЬБА
- ✓ СЕВЕРНАЯ (СКАНДИНАВСКАЯ) ХОДЬБА
- ✓ ТАНЦЫ
- ✓ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ С ДЕТЬМИ
- ✓ ЗАНЯТИЕ С ЭСПАНДЕРАМИ
- ✓ ЗАНЯТИЕ С ЛЕГКИМИ ГАНТЕЛЯМИ (ДО 2 КГ)

