

АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ ТРЕБУЕТ КОНТРОЛЯ!

(листочка)



- Артериальное давление (АД) – один из важнейших показателей работы сердечно-сосудистой системы.
- АД зависит от возраста, пола, времени суток физической активности, стресса и других факторов.
- АД зависит от работы сердца и от эластичности и тонуса кровеносных сосудов.
- Первая цифра – максимальная – показывает, с какой силой кровь давит на стенки сосудов при максимальном сокращении сердца, вторая – минимальная – в момент покоя.
- У детей дошкольного возраста АД в среднем равно 80/50, у подростков – 110/70, и в дальнейшем с возрастом оно незначительно увеличивается. Но в любом случае АД у взрослых не должно превышать 140/90.
- При повышенном давлении человеку ставится диагноз артериальной гипертонии или гипертензии, а при пониженном – гипотензии или гипотонии.
- При этой длительно текущая артериальная гипертензия значительно опаснее для здоровья, чем гипотензия. Как показывают результаты исследований, с каждыми +10 мм рт. ст. Увеличивается риск развития ССЗ на 30%.

АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ: ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ КАЖДОМУ

Артериальное давление - давление крови в артериях человека, создаваемое работой сердца. Есть два показателя артериального давления:



ВЕРХНЕЕ: уровень давления в момент максимального сокращения сердца



НИЖНЕЕ: уровень давления в момент максимального расслабления сердца

Измеряют давление при помощи тонометра. Записывают его на дробь: верхнее/нижнее. Типичное значение артериального давления здорового человека:



АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ ЗАВИСИТ ОТ РЯДА ФАКТОРОВ:

ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ И СПОРТ
повышают давление



ВРЕМЯ СУТОК
ночью давление обычно ниже



ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ
при стрессе давление растет



ПРИЕМ МЕДИКАМЕНТОВ
лекарства могут повышать или понижать давление



ПРИЕМ СТИМУЛЯТОРОВ
кофе и чай повышают давление



У людей, с повышенным давлением в 7 раз чаще развиваются нарушения мозгового кровообращения (инсульты), в 4 раза чаще - ИБС, в 2 раза чаще поражаются сосуды ног. Длительная текущая или тяжелая артериальная гипертензия (160/100

и выше) при отсутствии лечения на 50% повышает риск внезапной смерти.

По оценкам ВОЗ простой контроль АД позволит избежать развития заболеваний сердечно-сосудистой системы и осложнений - инфаркта, инсульта, сосудистой деменции, внезапной смерти.