

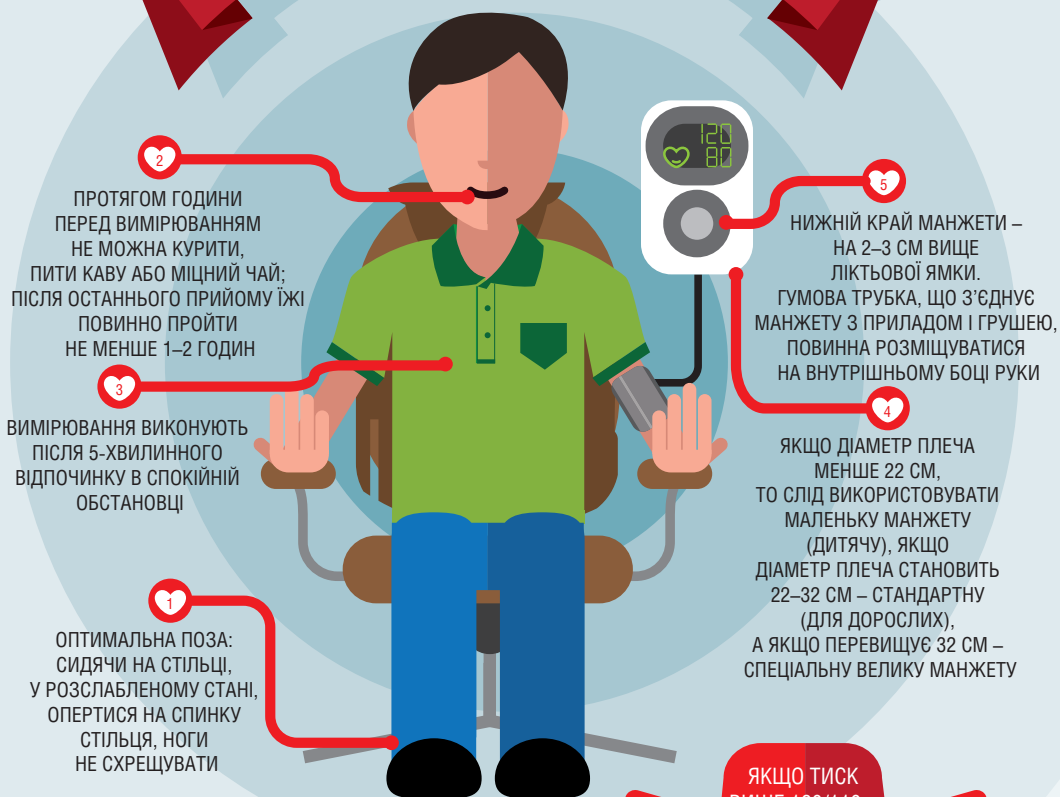
ГІПЕРТЕНЗІЯ: червона мітка



**Контролю артеріальний тиск –
збережи життя**
(Інформація для пацієнтів)

Визначення артеріальної гіпертензії і чим вона небезпечна?

ВИМІРЮЙ АРТЕРІАЛЬНИЙ ТИСК ПРАВИЛЬНО



2
ПРОТЯГОМ ГОДИНИ
ПЕРЕД ВИМІРЮВАННЯМ
НЕ МОЖНА КУРИТИ,
ПИТИ КАВУ АБО МІЦНИЙ ЧАЙ;
ПІСЛЯ ОСТАНЬОГО ПРИЙОМУ ЇЖІ
ПОВИННО ПРОЙТИ
НЕ МЕНШЕ 1–2 ГОДИН

3
ВИМІРЮВАННЯ ВИКОНУЮТЬ
ПІСЛЯ 5-ХВИЛИННОГО
ВІДПОЧИНКУ В СПОКІЙНІЙ
ОБСТАНОВЦІ

1
ОПТИМАЛЬНА ПОЗА:
СИДЯЧИ НА СТИЛЬЦІ,
У РОЗСЛАБЛЕНОМУ СТАНІ,
ОПЕРТИСЯ НА СПИНКУ
СТИЛЬЦЯ, НОГИ
НЕ СХРЕЩУВАТИ

5
НИЖНІЙ КРАЙ МАНЖЕТИ –
НА 2–3 СМ ВИЩЕ
ЛІКТЬОВОЇ ЯМКИ.
ГУМОВА ТРУБКА, ЩО З'ЄДНУЄ
МАНЖЕТУ З ПРИЛАДОМ І ГРУШЕЮ,
ПОВИННА РОЗМІЩУВАТИСЯ
НА ВНУТРІШНЬОМУ БОЦІ РУКИ

4
ЯКЩО ДІАМЕТР ПЛЕЧА
МЕНШЕ 22 СМ,
ТО СЛІД ВИКОРИСТОВУВАТИ
МАЛЕНЬКУ МАНЖЕТУ
(ДИТЯЧУ), ЯКЩО
ДІАМЕТР ПЛЕЧА СТАНОВИТЬ
22–32 СМ – СТАНДАРТНУ
(ДЛЯ ДОРΟΣЛИХ),
А ЯКЩО ПЕРЕВИЩУЄ 32 СМ –
СПЕЦІАЛЬНУ ВЕЛИКУ МАНЖЕТУ

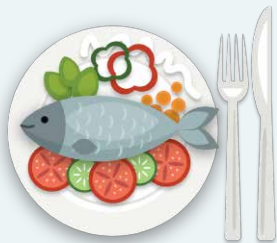
ЯКЩО ТИСК
ВИЩЕ 180/110 –
ТЕРМІНОВО
ЗВЕРНІТЬСЯ
ЗА МЕДИЧНОЮ
ДОПОМОГОЮ*

Артеріальна гіпертензія (АГ) – це стійке підвищення артеріального тиску (АТ), яке становить або перевищує 140/90 мм ртутного стовпчика (мм рт. ст.).

*Почекати декілька хвилин і переімірвати артеріальний тиск. Якщо цифри залишаються високими – негайно звернутися за медичною допомогою

Як контролювати фактори ризику розвитку артеріальної гіпертензії?

- **Зменшити вживання солі.** Добова норма споживання солі не повинна перевищувати 5 г (1/2 чайної ложки).



- **Споживати корисні продукти.** Раціональне харчування зі споживанням продуктів, багатих на мікроелементи (калій, магній, кальцій), вітаміни, рослинну клітковину та обмеженим споживанням жирів.

- **Відмовитися від куріння.** Це важливий фактор ризику розвитку АГ, а також ішемічної хвороби серця і серцево-судинних ускладнень: інфаркту міокарда, інсульту. Нікотин призводить до збільшення вмісту в крові адреналіну – речовини, що викликає звуження судин і підвищення АТ.



- **Достатньо рухатись.** Гіподинамія збільшує ризик розвитку АГ, а фізична активність сприяє зменшенню рівня АТ. Для досягнення стабільного зниження АТ необхідні регулярні динамічні фізичні навантаження помірної інтенсивності протягом 30–45 хвилин щодня або не менше 5 разів на тиждень.

- **Підтримувати нормальну масу тіла.** Зменшення маси сприяє зниженню рівня АТ. Зменшення маси тіла на 1 кг супроводжується зниженням систолічного АТ на 1–2 мм рт. ст. і діастолічного – на 1 мм рт. ст.



- **Постійний прийом препаратів, якщо призначено.** Якщо вам призначено медикаментозне лікування – слід чітко дотримуватися рекомендацій лікаря.

- **Зменшити вживання алкоголю.** Вживання алкоголю прямо корелює із рівнем тиску, причому як епізодичне, так і хронічне. Безпечним є епізодичне вживання сухого вина в помірній кількості (1-2 бокали).



- **Психоемоційне розвантаження.** Стрес є одним із важливих факторів ризику виникнення АГ. Оптимізм, врівноваженість та психоемоційне розвантаження допоможуть подолати стрес та уникнути артеріальної гіпертензії.

Дієтичні рекомендації для тих, хто має підвищений артеріальний тиск (DASH дієта «Dietary Approaches to Stop Hypertension» – «Дієтичні підходи, щоб зупинити гіпертензію»)

Група продуктів	Кількість порцій	Розмір порцій	Значення в дієті
Зернові продукти	6-8	- 1 шматочок хліба - 30 г крупи або сухого сніданку - 1/2 тарілки каші або макаронів	Головні джерела енергії і харчових волокон
Овочі	4-5	- 1 тарілка нарізаних листових овочів - 1/2 тарілки приготованих овочів (варені, тушковані тощо) - 170 мл овочевого соку без цукру	Джерела, багаті на калій, магній та харчові волокна
Фрукти	4-5	- 170 мл соку - середнього розміру фрукт - 1/2 чашки свіжих або заморожених фруктів 1/4 чашки сухофруктів	Джерела, багаті на калій, магній та харчові волокна
Молочні продукти (знежирені або з низьким вмістом жиру)	2-3	- 220-230 мл молока - 1 чашка йогурту - 40-45 г сиру	Джерела кальцію та білка
Пісне м'ясо, птиця, риба	<170 г	- 80-90 г приготованого м'яса, птиці або риби	Джерела білка та магнію
Горіхи, насіння, сухі квасоля та горох	4-5 на тиждень	- 40-45 г горіхів - 2 ст. л. насіння - 1/2 тарілки приготованої квасолі або гороху	Джерела, багаті на енергію, магній, калій, білок і харчові волокна
Жири і масла	2-3	- 1 ст. л. майонезу - 1 ч. л. рослинного масла - 1 ч. л. спреду - 2 ст. л. салатного соусу	Джерело жирних кислот
Солодоці	< 5 разів на тиждень	- 1 ст. л. цукру - 1 ст. л. варення	Солодоці повинні бути з низьким вмістом жиру

Анкета здоров'я

Маса тіла

Зріст

Обвід талії

Індекс маси тіла (норма 18-25)

Курите так ні

Рекомендовано _____

