

Чтобы нормализовать ваше кровяное давление . . .

- ◆ **Ешьте больше фруктов и овощей**
- ◆ **Увеличьте физические нагрузки** (например: танцы, ходьба, йога)
- ◆ **Ограничьте употребление алкоголя:**
 - Женщины – максимум 1 напиток в день
 - Мужчины – максимум 2 напитка в день
- ◆ **Употребляйте пищу с низким содержанием соли**
- ◆ **Перестаньте курить**
- ◆ **Удерживайте свой вес в пределах нормы**
- ◆ **Избегайте стресса**
- ◆ **Ограничьте употребление кофеина**



Поговорите с Вашим медицинским провайдером

Следующие вопросы помогут Вам понять важность контролирования кровяного давления:

- ◆ У меня высокое кровяное давление?
- ◆ Какое лекарство поможет мне контролировать кровяное давление?
- ◆ Какие есть бесплатные общественные ресурсы, чтобы помочь мне контролировать кровяное давление?
- ◆ Через какое время я увижу улучшение в состоянии моего кровяного давления?
- ◆ Как часто я должна проверять свое кровяное давление? Как мне следует сообщать Вам показатели своего кровяного давления?

Общественные ресурсы

- ◆ Обратитесь в местный отдел здравоохранения.
- ◆ Запишитесь, например, на занятия зумбой, аква аэробикой или на уроки по правильному питанию в ваших местных общественных парках и оздоровительных центрах.
- ◆ Запишитесь в такие общественные организации, как клубы ходьбы или YMCA (YMCA, Юношеская христианская ассоциация).
- ◆ Покупайте на фермерских рынках межсезонные овощи и фрукты.
- ◆ Проконсультируйтесь у специалиста по питанию, у диетолога или инструктора по здоровому образу жизни, которого вам посоветовал Ваш медицинский провайдер. Такая консультация может быть включена в Вашу страховку.
- ◆ Общественные медработники помогают улучшить качество и понимание особенностей других культур в социальной сфере и сфере здравоохранения. Обеспечивая общественное образование, неформальное консультирование и социальную поддержку, их отношения с общинами будут строиться на доверии и будут способствовать распространению знаний о личном здоровье. Получите дополнительную информацию у Вашего поставщика страховых услуг.

Ресурсы онлайн

- American Heart Association (Американская ассоциация сердца): www.Heart.org
- American Diabetes Association (Американская ассоциация по вопросам диабета): www.diabetes.org/are-you-at-risk/lower-your-risk
- Диетический подход в борьбе с гипертонией (D.A.S.H.) Диета: www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/new_dash.pdf
- National Heart, Lung and Blood Institute (Национальный институт сердца, легких и крови): www.NHLBI.nih.gov
- National Kidney Foundation (Национальный фонд почки): www.Kidney.org
- Washington State Department of Health (Департамент здравоохранения штата Вашингтон): www.doh.wa.gov

**Позвоните в службу 211,
чтобы узнать больше про
ресурсы в вашем округе.**



DOH 340-272 January 2017 Russian

Что такое кровяное давление?



**Следует ли мне поговорить
об этом с моим медицинским
провайдером?**

Что такое кровяное давление?

Кровяное давление - это показатель давления, которое оказывает кровь на стенки Ваших артерий по мере того, как она циркулирует по телу.

Кровяное давление состоит из двух показателей:

- ◆ **Систолическое** (верхний показатель)
Это давление, которое оказывает сердце во время пульсации.
- ◆ **Диастолическое** (нижний показатель)
Это давление, которое оказывает сердце в состоянии спокойствия между периодами пульсации.

Что такое высокое кровяное давление?

Гипертонией называется высокое кровяное давление и это является хроническим заболеванием.

Высокое кровяное давление напрягает сердце и может повредить кровеносные сосуды, что может привести к инфаркту, инсульту или смерти.



Знаете ли Вы свои показатели?

Чтобы контролировать кровяное давление, сперва Вам нужно знать свои показатели.

Мои последние измерения кровяного давления:

_____ Систолическое

_____ Диастолическое

| КАТЕГОРИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ | СИСТОЛИЧЕСКОЕ, в мм рт. ст. (верхнее значение) | | ДИАСТОЛИЧЕСКОЕ, в мм рт. ст. (нижнее значение) |
|--|--|----------------|--|
| НОРМАЛЬНОЕ Отлично! Именно таким должен быть показатель нормального кровяного давления. | НИЖЕ 120 | и | НИЖЕ 80 |
| ПОВЫШЕННОЕ Здесь стоит задуматься. Измените свой образ жизни, чтобы Ваше кровяное давление не переросло в гипертонию. | 120–129 | и | НИЖЕ 80 |
| ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ (ГИПЕРТОНΙΑ) 1 СТЕПЕНИ Ваше кровяное давление высокое. Вам следует обратиться к вашему медицинскому провайдеру. | 130–139 | или | 80–89 |
| ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ (ГИПЕРТОНΙΑ) 2 СТЕПЕНИ Ваше кровяное давление очень высокое. Обратитесь за медицинской помощью уже сейчас. | 140 ИЛИ ВЫШЕ | или | 90 ИЛИ ВЫШЕ |
| ГИПЕРТОНИЧЕСКИЙ КРИЗ (Нужна срочная медицинская помощь) Ваше кровяное давление слишком высокое. Звоните в 911 прямо сейчас. | ВЫШЕ 180 | и (или) | ВЫШЕ 120 |

Знаете ли Вы, что...

- ◆ Около 1000 людей в США умирает каждый день из-за высокого давления.
- ◆ Высокое кровяное давление может спровоцировать обострение других хронических заболеваний. Оно влияет на сердце, мозг, почки и зрение.
- ◆ Высокое кровяное давление является основным фактором риска для сердечных заболеваний и инсульта.
- ◆ Заболевание сердца вместе с инсультом стало причиной смерти №1 для жителей Вашингтона в 2013.

Факторы риска для сердечных заболеваний и инсульта

- ◆ Высокое кровяное давление
- ◆ Лишний вес
- ◆ Высокий уровень холестерина
- ◆ Диабет
- ◆ Малоактивный образ жизни
- ◆ Пожилой возраст:
>55 для мужчин
>65 для женщин
- ◆ Семейная история сердечных заболеваний

Смена образа жизни может помочь в стабилизации Вашего кровяного давления.