Как проверить
Ваше

Кровяное Давление

Содержание

Как проверить Ваше кровяное давление..... 1

Узнайте Ваши показатели – запишите их! 2

Что означают показатели 3

Кровяное давление и Ваше сердце..... 4

Важно контролировать Ваше кровяное давление..... 5

Счетчик кровяного давления..... 7

Больше копий/Подтверждения 9

Washington State Department of Health

Healthy Communities Washington
Partners promoting healthy people in healthy places
www.doh.wa.gov/healthycommunities

Как проверить Ваше кровяное давление

Если Вы или врач измеряете кровяное давление, важно использовать соответствующий Вашей руке размер манжета.

Прежде, чем начать

- **Не пейте кофе как минимум за 30 минут до измерения.**
- **Не используйте продукты, содержащие табак, как минимум за 30 минут до измерения.**
- **Не занимайтесь спортом и не принимайте большое количество еды за 2 часа до измерения.**
- **Воспользуйтесь туалетом. Полный мочевик может повлиять на результат измерения.**

Измерения могут отличаться на каждой руке. Используйте ту же самую руку каждый раз, когда измеряете давление.

Чтобы измерения были точными, следуйте следующим правилам:

1. Перед измерением посидите спокойно в кресле в течении 5 минут.
2. Обопритесь спиной о спинку кресла, а ноги поставьте прямо на пол.
3. Освободите верхнюю часть руки от одежды.
4. Убедитесь, что Ваша рука лежит на опоре на уровне Вашего сердца на столе или подлокотнике.
5. Не разговаривайте во время измерения давления.

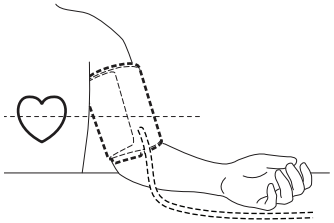
Узнайте Ваши показатели – запишите их!

Тонометр измеряет Ваше верхнее (*систолическое*) и нижнее (*диастолическое*) кровяное давление, а также измеряет Ваш пульс.

120 ← **Систолическое**
80 ← **Диастолическое**

Следите за Вашим кровяным давлением, записывая дату и показатели в таблице на обратной стороне буклета.

Если Ваши показатели оказались не такими, как Вы ожидали, пожалуйста, обратитесь к Вашему медицинскому провайдеру для проверки.



Кровяное давление меняется в течении дня, поэтому лучше проводить измерения каждый день в одно и то же время.

Вы *можете* контролировать Ваше кровяное давление

- Мы советуем приносить свой тонометр Вашему медицинскому провайдеру для проверки точности.
- Следите и контролируйте Ваше кровяное давление вместе с вашим медицинским провайдером.

Что означают показатели

Категория кровяного давления	Систолическое мм рт.ст. (верхний показатель)		Диастолическое мм рт.ст. (нижний показатель)
Нормальное Отличное! Именно таким должен быть показатель нормального кровяного давления.*	Меньше чем **120**	И	Меньше чем **80**
Пригипертония Здесь стоит задуматься. Измените свой образ жизни, чтобы Ваше кровяное давление не переросло в гипертонию.*	**120 – 139**	ИЛИ	**80 – 89**
Высокое кровяное давление (Гипертония) Стадия 1 Ваше кровяное давление высокое. Вам следует обратиться к Вашему медицинскому провайдеру.*	**140 – 159**	ИЛИ	**90 – 99**
Высокое кровяное давление (Гипертония) Стадия 2 Ваше кровяное давление очень высокое. Обратитесь за медицинской помощью уже сейчас.*	**160** или выше	ИЛИ	**100** или выше
Гипертонический криз (Нужна срочная медицинская помощь) Ваше кровяное давление слишком высокое. Звоните в 911.*	Выше чем **180**	ИЛИ	Выше чем **110**

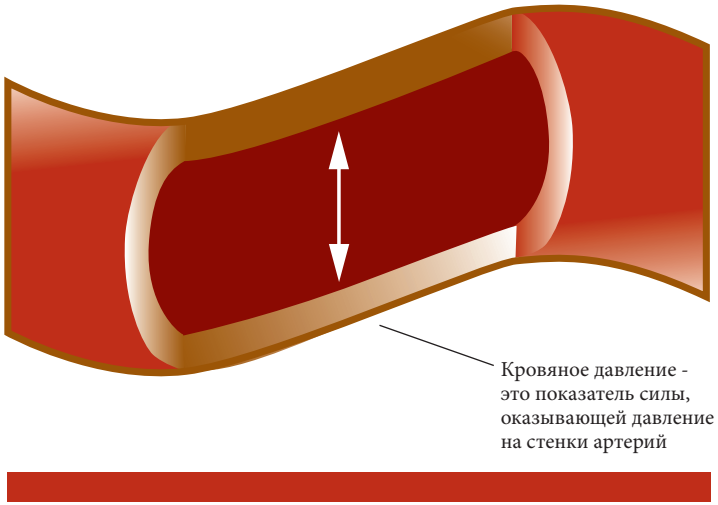
По материалам American Heart Association (Американская ассоциация сердца). Создано при поддержке Heart Disease, Stroke and Diabetes Prevention Program (Программы профилактики заболеваний сердца, инсульта и диабета), Washington State Department of Health (Департамент здравоохранения штата Вашингтон)

* Совет по сохранению здоровья от Программы по профилактике заболеваний сердца, инсульта и диабета, Департамент здравоохранения штата Вашингтон

Кровяное давление и Ваше сердце

Что такое кровяное давление?

- Это сила (давление) крови в главных артериях как результат качающей работы сердца.
- При измерении кровяного давления, измеряются два его вида: *систолическое* и *диастолическое*.



Систолическое

Давление, возникающее в артериях во время сердечных сокращений. **Это верхнее и большее из двух чисел,** которые показывают кровяное давление.

Диастолическое

Давление, возникающее в артериях в периоды, когда сердце находится в спокойствии и наполнено кровью. **Это меньшее из двух чисел,** которые показывают кровяное давление.

Показатель кровяного давления обычно состоит из двух чисел. Например, 110 на 70 (записывается как 110/70).

Важно контролировать Ваше кровяное давление

Высокое кровяное давление – гипертония – это главная причина сердечных приступов, инсультов, сердечной и почечной недостаточности. Многие люди страдают высоким кровяным давлением и не знают этого. Его часто называют "безмолвным убийцей", поскольку симптомы заболевания практически отсутствуют. Около 1000 людей в США умирает каждый день из-за высокого давления.

Смена образа жизни может помочь в стабилизации вашего кровяного давления.

Простые изменения помогут Вам контролировать Ваше кровяное давление, иметь здоровое сердце и избежать инсульта

- **Бросьте курение.**
  - Узнайте больше на www.quitline.com.
  - Поговорите с Вашим медицинским провайдером о препаратах, которые помогут Вам бросить курить.
- **Следите за своим весом.**
  - Если Вы страдаете лишним весом, даже небольшая потеря веса может помочь Вам снизить давление.
- **Больше двигайтесь – занимайтесь спортом.**
  - 30 минут умеренной активности, например ходьба, 5 дней в неделю поможет снизить Ваше кровяное давление.
- **Ограничьте употребление натрия (соли).**

- Обращайте внимание на описание содержания на продуктах.
- Выбирайте продукты с содержанием соли не больше 400 мг на порцию, или продукты, содержащие не больше 10 процентов дневной нормы на порцию.
- Избегайте продукты, где соль входит в число первых 10 ингредиентов.
- Избегайте соль, спрятанную в сложных соединениях, использованных для приготовления. Многие продукты, подвергшиеся обработке, содержат много соли.
- Не ешьте больше 1500 мг соли в день. Многие американцы ежедневно употребляют соль в два раза больше нормы.

- **Ограничьте употребление алкоголя до двух напитков в день.**
- **Контролируйте свой диабет.**
- **Контролируйте свой холестерин.**

Узнать больше:

Quitline.com: 1-800-QUIT-NOW

American Heart Association (Американская ассоциация сердца): www.Heart.org

Согнуть по пунктирной линии.

Почему так **важно** следить за своим кровяным давлением?

Маленькие изменения могут многое изменить:

- **30-минутная ходьба** каждый день может снизить ваше кровяное давление на 10 единиц.
- **Сбросив 5-10 фунтов веса** можно снизить кровяное давление на 5 и больше единиц.
- **Бросив курить,** можно снизить свое кровяное давление на 5–10 единиц.

Перед тем, как измерять кровяное давление:

- **Не пейте кофе** и не используйте табак как минимум за 30 минут до измерения.
- **Отдохните** перед тем, как мерять. Полный мочевик может повлиять на результат измерения.
- **Обопритесь спиной** о спинку кресла, а ноги поставьте прямо на пол.

Медицинский провайдер:

_____

_____

Телефон провайдера:

_____

Washington State Department of Health

DOH 345-274 October 2015 Russian

Кровяное давление Счетчик

Дата	Мое кровяное давление	Дата	Мое кровяное давление
_____	_____/_____	_____	_____/_____
_____	_____/_____	_____	_____/_____
_____	_____/_____	_____	_____/_____
_____	_____/_____	_____	_____/_____
_____	_____/_____	_____	_____/_____
_____	_____/_____	_____	_____/_____
_____	_____/_____	_____	_____/_____
_____	_____/_____	_____	_____/_____
_____	_____/_____	_____	_____/_____
_____	_____/_____	_____	_____/_____
_____	_____/_____	_____	_____/_____
_____	_____/_____	_____	_____/_____
_____	_____/_____	_____	_____/_____
_____	_____/_____	_____	_____/_____
_____	_____/_____	_____	_____/_____
_____	_____/_____	_____	_____/_____
_____	_____/_____	_____	_____/_____
_____	_____/_____	_____	_____/_____
_____	_____/_____	_____	_____/_____

Каких показателей я стремлюсь достичь:

_____/_____

Чтобы распечатать онлайн, перейдите по ссылке http://here.doh.wa.gov/materials/blood-pressure-tracker Чтобы заказать много копий, звоните: 360-236-3770.

Больше копий

Чтобы распечатать онлайн, перейдите по ссылке
http://here.doh.wa.gov/materials/how-to-check-your-blood-pressure

Чтобы заказать копии: 360-236-3770

Выражаем благодарность

Выражаем благодарность следующим организациям за содействие в создании этого руководства:

- American Heart Association (Американская ассоциация сердца)/American Stroke Association (Американская ассоциация инсульта)
- Программа по снижению употребления табака, Washington State Department of Health (Департамент здравоохранения штата Вашингтон)

Медицинские советы в этом руководстве предоставлены Heart Disease, Stroke and Diabetes Prevention Program (программой по профилактике заболеваний сердца, инсульта и диабета), Washington State Department of Health (Департамент здравоохранения штата Вашингтон).

Для лиц с ограниченными возможностями этот документ предоставляется по запросу в других форматах. Чтобы подать запрос, пожалуйста, позвоните по телефону 1-800-525-0127 (TDD/TTY 711).

Healthy Communities Washington

Partners promoting healthy people in healthy places

www.doh.wa.gov/healthycommunities

PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

Washington State Department of Health

DOH 345-273 October 2015 Russian

PRINTING SPECIFICATIONS

Title:	**How to Check Your Blood Pressure – Home** (manual)
Size:	8.5 x 5.5 (12 pages, self-cover)
Paper stock:	80# Cover Mohawk Options, white, smooth
Ink color:	4-color process/same. Bleeds on covers only.
Special instructions:	Saddle stitch
DOH Pub #:	345-273