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.

Washington State Department of Health

DOH 340-272 January 2016 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.

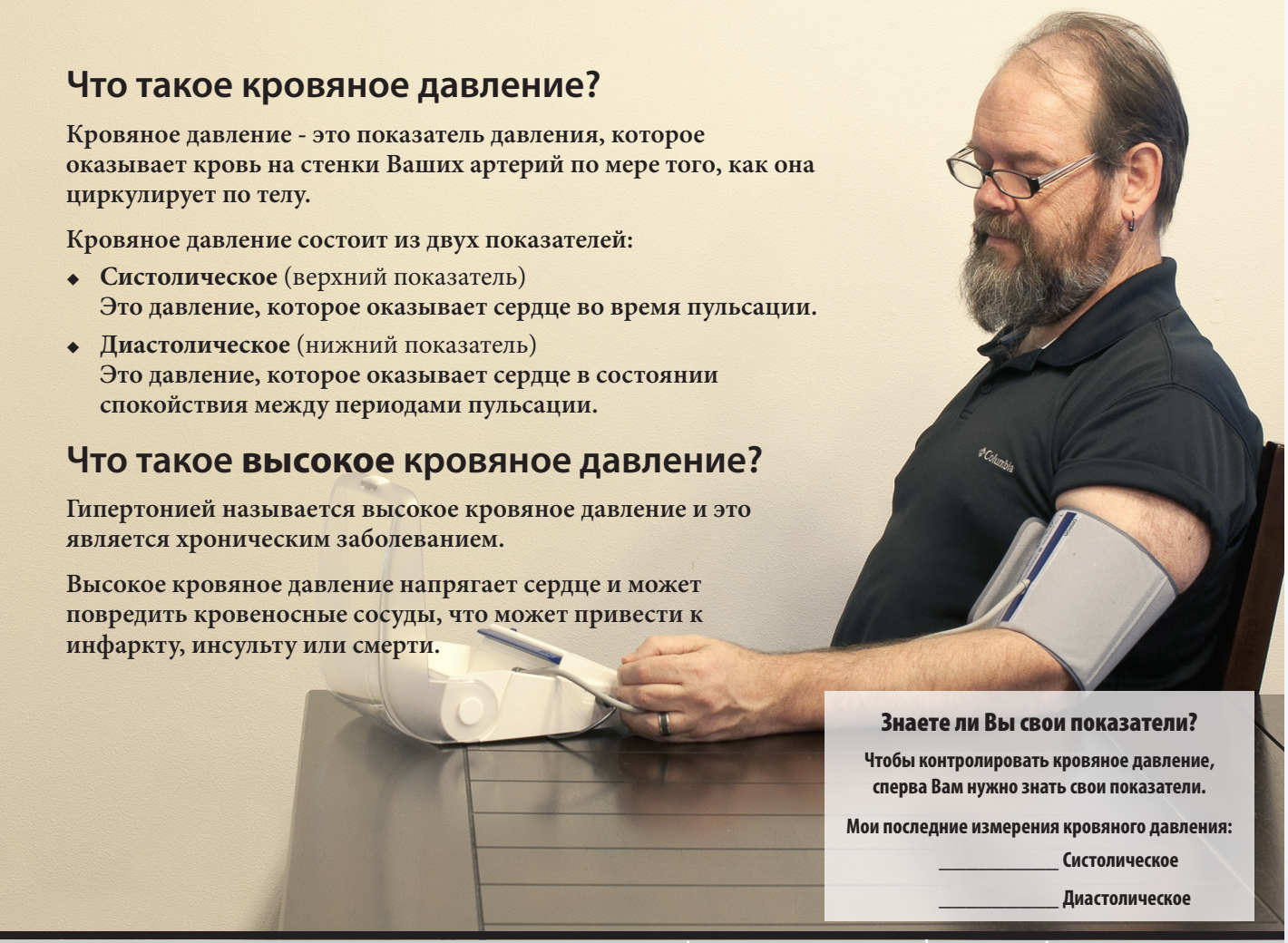
Кровяное давление состоит из двух показателей:

- **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 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 прямо сейчас.	Выше чем 180	или	Выше чем 110

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**
- **Малоподвижный образ жизни**
- **Пожилой возраст:**
  >55 для мужчин
  >65 для женщин
- **Семейная история сердечных заболеваний**

Смена образа жизни может помочь в стабилизации Вашего кровяного давления.