Управление здравоохранения Тамбовской области
Центр медицинской профилактики Тамбовской области

ГИПЕРТОНИЯ

(памятка для населения)

Артериальная гипертония — это периодическое или стойкое повышение артериального давления (АД).

Артериальная гипертония (АГ) является самым распространенным хроническим заболеванием сердечно-сосудистой системы среди взрослого населения.

Наличие у человека несколько факторов риска (курение, ожирение, диабет) значительно повышает риск развития АГ(артериальной гипертонии), возникновения инсульта или инфаркта миокарда.

Основные факторы риска:

- **наследственность и возраст**
- **стрессы, психическое напряжение**
- **курение, злоупотребление спиртными напитками**
- **избыточная масса тела**
- **повышенное потребление поваренной соли**
- **гиподинамия (малоподвижный образ жизни)**
- **неравномерное чередование режимов труда и отдыха**

Классификация уровней АД

Артериальное давление	АД	
	Систолическое (мм.рт.ст)	Диастолическое (мм.рт.ст)
Оптимальное	**120**	**80**
Нормальное	**130**	**85**
Высокое нормальное	**130-139**	**85-89**
I степень гипертонии (мягкая)	**140-159**	**90-99**
II степень гипертонии (умеренная)	**160-179**	**100-109**
III степень гипертонии (тяжелая)	**≥ 180**	**≥ 110**

Помните! **Излечить повышенное артериальное давление невозможно, но его можно предупредить и контролировать.**