

# Высокое артериальное давление



# Основные сведения об артериальном давлении

Показатели артериального давления выражаются двумя числами, которые записываются одно над другим. Проверить свое артериальное давление можно в кабинете поставщика медицинских услуг, во многих аптеках или дома.

## 115

### Систолическое

Давление на стенки артерий в момент, когда сердце выталкивает кровь

## 75

### Диастолическое

Давление на стенки артерий в период, когда сердце расслабляется между ударами

Для большинства людей нормальное артериальное давление не превышает показатель 120/80. Если ваше артериальное давление 120/80 или выше, вам следует поговорить со своим поставщиком медицинских услуг. Некоторым людям удастся снизить артериальное давление с помощью физической активности и более здорового питания, а некоторым – может потребоваться прием лекарственных препаратов.

Если вам уже известно, что у вас высокое артериальное давление (так называемая гипертония), ваш поставщик медицинских услуг может помочь вам определить целевой показатель, к которому нужно стремиться именно вам.



# Высокое артериальное давление опасно



Высокое артериальное давление отмечается у более чем **одного** из **четырех** взрослых жителей Нью-Йорка.

У многих жителей Нью-Йорка высокое артериальное давление, но они не знают об этом.



Люди могут не замечать высокое артериальное давление, так как симптомы этого заболевания обычно отсутствуют. Но оно может привести к таким последствиям, как инсульт, сердечный приступ, почечная недостаточность и ранняя смерть.

Регулярно проверяя свое артериальное давление, вы сможете вовремя заметить проблему.



# Высокое артериальное давление можно предотвратить или контролировать



Ешьте больше овощей, фруктов, цельнозерновых продуктов и постного белка.

Nutrition Facts	
Serving Size 100g	
Cholesterol 50mg	17%
Sodium 150mg	6%
Total Carbohydrate 10g	3%

Изучайте этикетки с данными о пищевой ценности продуктов и старайтесь снизить потребление натрия (соли) до менее чем 2300 миллиграммов в сутки.



Ограничьте количество употребляемого алкоголя.



Уделяйте активному движению (ходьба тоже считается!) не менее 150 минут в неделю.

Каждый день – это еще одна возможность сделать выбор в пользу здоровья. Не сдавайтесь! Стремясь к достижению этих целей, вы обеспечите себе продолжительную и здоровую жизнь.

Если вы курите, отказ от курения станет важным шагом для снижения риска сердечных заболеваний. Если вы не готовы бросить курить, существуют методы лечения (лекарственные препараты и психотерапия), которые могут помочь постепенно сократить количество выкуриваемых сигарет или воздерживаться от курения в определенных случаях (например, дома, на работе или в присутствии членов семьи).

## Соблюдайте режим приема лекарств

Принимайте назначенные вам лекарственные препараты. Некоторые люди прекращают или пропускают прием лекарственных препаратов от высокого артериального давления из-за того, что:



- они не чувствуют себя плохо;
- они беспокоятся о нехватке средств на покупку этих лекарственных препаратов;
- их беспокоят побочные эффекты;
- их показатели артериального давления начали улучшаться.



Не пропускайте и не прекращайте прием лекарственных препаратов. Лекарственные препараты помогут снизить риск сердечного приступа и инсульта.



Если у вас есть вопросы или опасения, обратитесь к своему поставщику медицинских услуг.



Регулярно проверяйте артериальное давление. Если ваше артериальное давление удастся контролировать, значит, лекарственные препараты, которые вы принимаете, вам помогают.



# Ресурсы

## Присоединяйтесь к нам



@nychealthy



nychealth



@nychealthy

Узнайте о способах, которые помогут избежать высокого артериального давления или снизить его:

Для получения более подробной информации посетите сайт [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) и выполните поиск по словам «**high blood pressure**» (высокое артериальное давление).

Узнайте о различных вариантах лечения никотиновой зависимости:

Посетите сайт [nyc.gov/nycquits](https://nyc.gov/nycquits).



На сайте [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) вы можете найти эту статью и другие материалы о здоровье на других языках. Вы имеете право на получение услуг на своем языке. Услуги устного перевода предоставляются бесплатно во всех клиниках и отделениях Департамента здравоохранения г. Нью-Йорка (NYC Health Department).