

# Что означает высокое артериальное давление



## Что такое высокое артериальное давление?

Артериальное давление — это сила, с которой кровь давит на стенки кровеносных сосудов, называемых артериями.

Высокое артериальное давление, также называемое гипертонией, означает, что давление в артериях выше нормы. Это может повысить вероятность возникновения серьезных проблем со здоровьем.

## Как узнать, высокое ли у меня артериальное давление?

Поскольку высокое артериальное давление не обязательно сопровождается симптомами, использование аппарата для измерения артериального давления — единственный способ узнать, находятся ли ваши показатели давления в здоровом диапазоне.



## Будьте в курсе своих показателей, чтобы оставаться здоровыми

Артериальное давление записывается в виде двух чисел.

- Верхнее значение называется **систолическим**. Это измерение давления в артериях во время сокращений сердца.
- Нижнее значение называется **диастолическим**. Это измерение давления в артериях, когда сердце делает паузу между сокращениями.

Категория артериального давления	Систолическое (верхнее значение)	и	Диастолическое (нижнее значение)
Нормальное	90-120	и	60-80
Повышенное	120-129	и	60-80
Высокое артериальное давление 1-й стадии (без других факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний)	130-139	или	80-89
Высокое артериальное давление 2-й стадии (с другими факторами риска развития сердечно-сосудистых заболеваний)	140 или выше	или	90 или выше

Проконсультируйтесь с врачом, если ваше артериальное давление ниже 90/60 или выше 130/80. Обращайтесь в отделение неотложной помощи, если значение выше 180/120.

# Что означает высокое артериальное давление

## Что может случиться, если не лечить высокое артериальное давление?

Отсутствие лечения при высоком артериальном давлении может привести к серьезным проблемам со здоровьем, таким как...

- Сердечный приступ.
- Поражение почек.
- Проблемы со зрением и слепота.
- Инсульт.

## Кто больше подвержен риску повышения артериального давления?

Вероятность высокого артериального давления для вас выше, если...

- У кого-то из ваших родственников повышенное артериальное давление, сердечно-сосудистые заболевания или сахарный диабет.
- Вы употребляете табачные изделия.
- Страдаете от лишнего веса или ожирения.
- Недостаточно физически активны.
- Не придерживаетесь принципов здорового питания.
- Употребляете слишком много алкоголя.

## Что можно сделать, чтобы регулировать высокое артериальное давление?



### Поговорите с врачом

- Обращайтесь к врачу и проверяйте артериальное давление не реже одного раза в год.
- Вместе с врачом определите оптимальные для вас показатели артериального давления.
- Спросите у врача, какой препарат от артериального давления вы могли бы использовать.
- Если вы испытываете стресс, обратитесь за помощью к врачу.



### Следите за здоровьем

- Питайтесь правильно, сократите количество употребляемой соли и алкоголя.
- Бросьте курить, чтобы улучшить состояние своего здоровья.
- Будьте физически активны не менее 30 минут ежедневно.
- Избегайте жареной пищи, чтобы было легче поддерживать нормальный вес.



### Принимайте препараты

- Принимайте препараты от артериального давления в соответствии с предписаниями врача. Это поможет поддерживать ваши показатели в здоровом диапазоне.
- Не прекращайте прием препарата от давления, не посоветовавшись заранее с врачом.



Если у вас возникли вопросы по поводу этого материала, позвоните в службу поддержки клиентов CalOptima Health по бесплатному номеру телефона **1-888-587-8088** (телефайп 711) с понедельника по пятницу, с 8 а.м. до 5:30 р.м. У нас есть сотрудники, говорящие на вашем языке. Посетите наш веб-сайт [www.caloptima.org/healthandwellness](http://www.caloptima.org/healthandwellness).