



Артериальная гипертензия

болезнь, которую можно контролировать!

Что такое артериальная гипертензия?

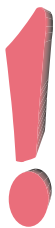
Это повышение систолического артериального давления выше/равно 140 мм.рт.ст. и диастолического давления выше/равно 90 мм.рт.ст.

Высокое артериальное давление является основным фактором риска возникновения таких грозных заболеваний, как инфаркт и инсульт.

Какие факторы способствуют развитию артериальной гипертензии?

- Возраст (мужчины >55 лет; женщины >65 лет)
- Курение
- Дислипидемия – повышение концентрации в крови холестерина и триглицеридов:
 - Общий холестерин >4,9 ммоль/л (190 мг/дл) и/или
 - Холестерин ЛПНП >3,0 ммоль/л (115 мг/дл) и/или
 - Холестерин ЛПВП: мужчины <1,0 ммоль/л (40 мг/дл), женщины <1,2 ммоль/л (46 мг/дл) и/или
 - Триглицериды >1,7 ммоль/л (150 мг/дл)
- Уровень глюкозы натощак 5,6-6,9 ммоль/л (102-125 мг/дл)
- Нарушенный тест на переносимость глюкозы
- Ожирение (ИМТ ≥ 30 кг/м²)
- Абдоминальное ожирение - объем талии ≥ 102 см у мужчин и ≥ 88 см у женщин
- Семейный анамнез ССЗ (мужчины до 55 лет; женщины до 65 лет)

Что нужно делать, чтобы избежать развития артериальной гипертензии?



- Соблюдать принципы здорового питания
- Снизить массу тела до оптимальных показателей индекса массы тела - 18,5-24,9 кг/м²
- Отказаться от курения для сохранения здоровья
- Уменьшить или полностью отказаться от потребления алкоголя
- Выполнять регулярно физические упражнения
- Проходить профилактические и скрининговые медицинские осмотры

Сделай первый шаг к тому, чтобы прожить долгую здоровую жизнь без гипертензии!





Артериялық гипертензия

бақыланатын ауру!

Артериялық гипертензия дегеніміз не?

Систолалық артериялық қан қысымының жоғары көтерілуі/сынап бағанасымен 140 мм. тең және диастолалық қан қысымының жоғары көтерілуі/сынап бағанасымен 90 мм. тең болуы.

Жоғары артериялық қан қысымы инфаркт және инсульт секілді қауіпті аурулардың пайда болуының басты факторы болып табылады.

Артериялық гипертензияның дамуына қандай факторлар ықпал етеді?

- Жасы (ерлер >55 жас; әйелдер >65 жас)
- Темекі шегу
- Дислипидемия – қан құрамында холестерин мен триглицеридтердің артуы:
 - Жалпы холестерин >4,9 ммоль/л (190 мг/дл) және/немесе
 - ТГЛП холестерин >3,0 ммоль/л (115 мг/дл) және/немесе
 - ТЖЛП холестерин: ерлерде <1,0 ммоль/л (40 мг/дл), әйелдерде <1,2 ммоль/л (46 мг/дл) және/немесе
 - Триглицеридтер >1,7 ммоль/л (150 мг/дл)
- Аш қарынға глюкоза деңгейі 5,6-6,9 ммоль/л (102-125 мг/дл)
- Глюкоза төзімділігіне бұзылған тест
- Семіздік (ДСИ ≥ 30 кг/м²)
- Абдоминалдық семіздіктің - бел көлемі ерлерде ≥ 102 см және әйелдерде ≥ 88 см
- Отбасылық анамнез ЖҚА (ерлер 55 жасқа; әйелдер 65 жасқа дейін)

Артериялық гипертензияның дамуын болдырмау үшін не істеу қажет?

- Дұрыс тамақтану қағидаларын сақтау
- Дене салмағы индексінің қолайлы көрсеткішіне дейін дене салмағын төмендету - 18,5-24,9 кг/м²
- Денсаулықты сақтау үшін темекіден бас тарту
- Ішімдікті тұтынуды азайту немесе толықтай бас тарту
- Үнемі дене шынықтыру
- Профилактикалық және скринингтік медициналық тексерулерден өту

Гипертензиясыз ұзақ, сау өмір сүру үшін алғашқы қадамыңды жаса!

