**Знаете ли Вы свое артериальное давление?**

 В рамках комплексного плана по снижению смертности населения от сердечно-сосудистых заболеваний в крупных торговых центрах и аптечных учреждениях розничной сети стали проводиться профилактические акции по измерению артериального давления у всех желающих, как работников так и посетителей. Акция в основном направлена на людей молодого и зрелого возраста, считающих себя здоровыми и редко или вовсе не обращающихся за медицинской помощью. В прошедшем июне месяце упомянутое профилактическое мероприятие было проведено и в торговых центрах муниципального образования Тбилисский район. «Дни измерения артериального давления» были проведены в магазинах «Магнит», «Веста», «Уютный дом» и «Метком» в ст. Тбилисской и магазине «Мультимаг» в с. Ванновское. В общей сложности выявили желание измерить свое артериальное давление 147 человек, большинство из которых практически никогда ранее его не контролировавшие и о нормальных цифрах артериального давления узнавшие впервые. Как показали результаты, у 72 человек было отмечено отклонение показателей от нормы и были даны соответствующие советы по обращению к врачу или повторному контролю артериального давления.

 В связи с вышеизложенным не лишним будет еще раз напомнить всем гражданам, кому не безразлично состояние их здоровья, об интерпретации цифр артериального давления.

140/90 и выше – это артериальная гипертония;

130-139/85-89 – высокое нормальное давление;

120- 129/80-84 – нормальное давление;

ниже 120/80 – оптимальное давление.

 Помните, что гипертония длительное время может протекать без всяких симптомов. Единственный достоверный способ вовремя выявить заболевание – это регулярно измерять артериальное давление.

 Повышенное артериальное давление способствует развитию:

- мозговых инсультов;

- инфаркта миокарда;

- аритмий;

- сердечной недостаточности;

- почечной недостаточности;

- болезни Альцгеймера.

 Если у Вас отмечается неоднократное повышение артериального давления следуйте нескольким простым правилам:

- регулярно контролируйте АД;

- постарайтесь снизить массу тела (в случае наличия ожирения);

- ограничьте потребление поваренной соли (не более 5 гр. в сутки);

- увеличьте потребление свежих овощей и фруктов (не менее 500 гр. в сутки);

- активизируйте физическую активность (ходите пешком 40-60 минут);

- категорически откажитесь от курения;

- ограничьте потребление алкоголя;

- спите в ночное время не менее 8 часов.

 Для того, чтобы предотвратить развитие осложнений гипертонии, необходимо добиться снижения давления до уровня менее 140/90 мм.рт. ст.

Отделение медицинской профилактики

МБУЗ «Тбилисская ЦРБ»