



**БЕРЕГИ ЖИЗНЬ,  
ИЗМЕРЯЙ ДАВЛЕНИЕ!**



**МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
ПЕРМСКОГО КРАЯ**



# ЧТО ДЕЛАТЬ,

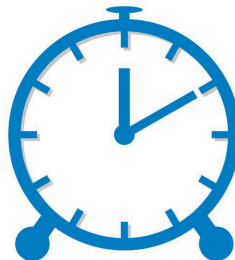
## ЕСЛИ У ВАС ПОВЫШЕНО АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ



**Ежедневно измеряйте  
давление и  
записывайте  
показатели в дневник**



**Увеличьте  
двигательную  
активность**



**Спите не менее  
7-8 часов  
в сутки**



**Употребляйте  
ежедневно 500 г  
овощей и фруктов**



**Ограничьте  
потребление  
поваренной соли  
до 5 г в сутки**



**Ограничьте  
потребление  
алкоголя**



**Откажитесь  
от курения**



**Нормализуйте  
свой вес**



**Избегайте стрессов**

Оптимальное  
<120/<80  
мм рт. ст.

Нормальное  
<130/<85  
мм рт. ст.

Высокое нормальное  
130-139/85-89  
мм рт. ст.

1-я  
степень гипертонии  
140-159/90-99 мм рт. ст.

2-я  
степень гипертонии  
160-179/100-109 мм рт. ст.

3-я  
степень гипертонии  
>180/>110 мм рт. ст.

**РЕГУЛЯРНО ПРИНИМАЙТЕ ЛЕКАРСТВА ДЛЯ СНИЖЕНИЯ  
АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ, РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ВРАЧОМ**

**WWW.BUDZDOROVPERM.RU**



# ВНИМАНИЕ! ИНФАРКТ МИОКАРДА

**ЧТО ТАКОЕ ИНФАРКТ?** Это заболевание, обусловленное резким прекращением кровотока в одной или нескольких артериях, приводящим к смерти сердца.

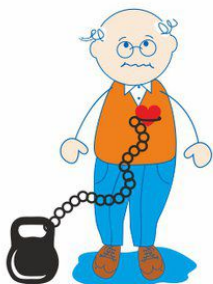
## СИМПТОМЫ ОСТРОГО ИНФАРКТА МИОКАРДА



**ИНТЕНСИВНЫЕ  
СЖИМАЮЩИЕ БОЛИ  
ЗА ГРУДИНОЙ,  
ОТДАЮЩИЕ В  
ЛЕВУЮ РУКУ,  
ПЛЕЧО, ПОД ЛЕВУЮ  
ЛОПАТКУ, НИЖНЮЮ  
ЧЕЛЮСТЬ**



**БОЛИ НАРАСТАЮТ  
ВОЛНООБРАЗНО,  
НЕРИТМИЧНО,  
ПРОДОЛЖАЮТСЯ  
БОЛЕЕ 10-20 МИНУТ И  
ПОВТОРЯЮТСЯ В  
СОСТОЯНИИ ПОКОЯ**



**ОЩУЩЕНИЕ  
ТЯЖЕСТИ, ЖЖЕНИЯ,  
ДАВЛЕНИЯ ЗА  
ГРУДИНОЙ, БОЛЬ В  
ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ  
ЖИВОТА**



**БОЛИ  
СОПРОВОЖДАЮТСЯ  
РЕЗКОЙ СЛАБОСТЬЮ,  
ЧУВСТВОМ СТРАХА,  
УЧАЩЕНИЕМ ПУЛЬСА,  
ХОЛОДНЫМ ЛИПКИМ  
ПОТОМ, ТОШНОТой И  
ИНОГДА РВОТОЙ**

## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ИНФАРКТЕ МИОКАРДА



**НЕМЕДЛЕННО  
ПРЕКРАТИТЕ РАБОТУ  
ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ  
БОЛЕЙ В СЕРДЦЕ**



**ПРИМИТЕ ПОЛОЖЕНИЕ «СИДЯ»  
ИЛИ «ЛЕЖА», ПРИПОДНЯВ  
ИЗГОЛОВЬЕ, СДЕЛАЙТЕ  
НЕСКОЛЬКО СПОКОЙНЫХ ВДОХОВ**



**РАССТЕГНИТЕ ВОРОТ  
РУБАШКИ, ОБЕСПЕЧЬТЕ  
ДОСТУП ВОЗДУХА**



**ПРИМИТЕ 1 ТАБЛЕТКУ  
НИТРОГЛИЦЕРИНА ПОД ЯЗЫК  
ИЛИ РАЗБРЫЗГАЙТЕ 1 ДОЗУ  
СПРЕЯ НИТРОГЛИЦЕРИНА**

**СРОЧНО ВЫЗОВИТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ!**



**С МОБИЛЬНОГО ТЕЛЕФОНА 103,  
С ГОРОДСКОГО ТЕЛЕФОНА 03**

**WWW.BUDZDOROVPERM.RU**



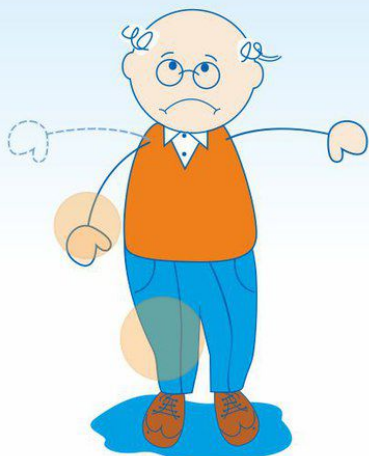
МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
ПЕРМСКОГО КРАЯ

ЗДОРОВЬЕ - ЭТО ТВОЕ ПРАВО!



# ВНИМАНИЕ!

## ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ИНСУЛЬТА



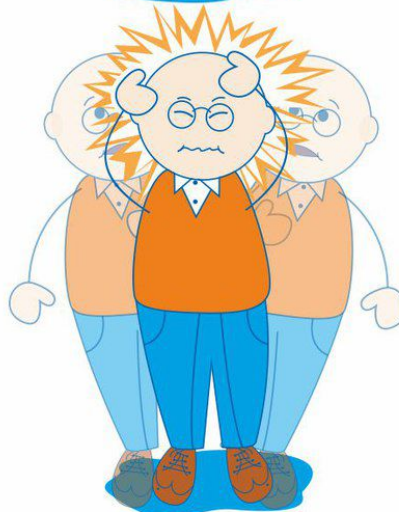
**ЧЕЛОВЕК  
НЕ МОЖЕТ  
ПОДНЯТЬ  
ДВЕ РУКИ/  
ОСЛАБЛА  
РУКА И НОГА  
С ОДНОЙ  
СТОРОНЫ**



**ЧЕЛОВЕК  
НЕ МОЖЕТ  
РАЗБОРЧИВО  
ПРОИЗНЕСТИ  
СВОЕ ИМЯ**



**ЧЕЛОВЕК  
НЕ МОЖЕТ  
УЛЫБНУТЬСЯ,  
УГОЛОК РТА  
ОПУЩЕН**



**У ЧЕЛОВЕКА  
РЕЗКО  
ЗАБОЛЕЛА  
ГОЛОВА,  
ШАТАЕТ  
ПРИ ХОДЬБЕ,  
ДВОИТСЯ  
В ГЛАЗАХ**

**СРОЧНО ВЫЗОВИТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ!**



**С МОБИЛЬНОГО ТЕЛЕФОНА 103,  
С ГОРОДСКОГО ТЕЛЕФОНА 03**

**У ВРАЧЕЙ ЕСТЬ ТОЛЬКО 3 ЧАСА, ЧТОБЫ СПАСТИ ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**

**WWW.BUDZDOROVPERM.RU**

## ПРАВИЛА ИЗМЕРЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

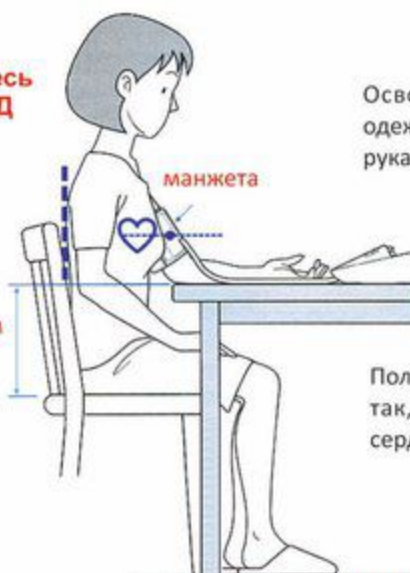
### ПРАВИЛО ПЕРВОЕ. Соблюдайте условия, необходимые для точного измерения артериального давления (АД)

- АД нужно измерять в спокойной комфортной обстановке, при комнатной температуре, после 5 минут пребывания в покое
- во время измерения давления нельзя двигаться и разговаривать
- измерение АД производят **до приема пищи**, употребления кофе, крепкого чая, алкоголя, курения **или через 1,5 часа** после.



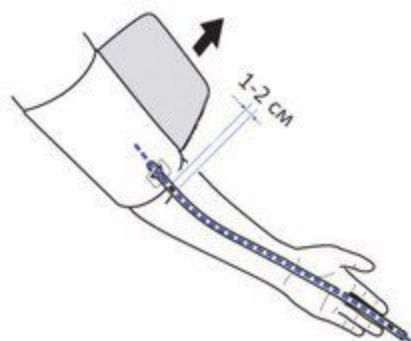
### ПРАВИЛО ВТОРОЕ. Правильно расположитесь во время измерения АД

Сядьте удобно на стул.  
Спина упирается на спинку  
стула.



Освободите верхнюю часть руки от одежды. Проследите, чтобы закатанный рукав не сдавливал руку.

Положите руку от локтя до кисти на стол так, чтобы манжета была на уровне сердца.



### ПРАВИЛО ТРЕТЬЕ. Правильно расположите манжету на руке

Наденьте манжету на верхнюю часть руки.

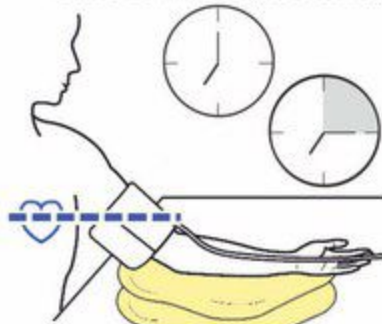
Нижняя часть манжеты должна быть примерно на 1-2 см выше локтя.

Воздушная трубка манжеты должна спускаться по внутренней стороне руки и быть на одной линии со средним пальцем.

### ПРАВИЛО ЧЕТВЕРТОЕ. Первый раз АД измеряется на обеих руках

Если разница АД:

- менее 10 мм рт. ст., то в дальнейшем измерение проводится на нерабочей руке (обычно – левой);
- более 10 мм рт. ст., то в последующем АД измеряют там, где оно выше.



### ПРАВИЛО ПЯТОЕ. Следует проводить не менее двух последовательных измерений АД

Среднее значение двух и более измерений точнее отражает уровень АД.

Интервал между последовательными измерениями должен быть не менее 5 минут.

Оптимальный интервал между измерениями – 15 минут.

## ЕСЛИ У ВАС ПОВЫШЕНО АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ:



Ежедневно измеряйте давление и записывайте показатели в дневник

3-я  
степень гипертонии  
>180/>110 мм. рт. ст.



Увеличьте двигательную активность

2-я  
степень гипертонии  
160-179/100-109 мм. рт. ст.



Спите не менее 7-8 часов в сутки

1-я  
степень гипертонии  
140-159/90-99 мм. рт. ст.



Ограничьте потребление поваренной соли до 5 г в сутки

Высокое нормальное  
130-139/85-89  
мм. рт. ст.



Ограничьте потребление алкоголя



Откажитесь от курения

Нормальное  
<130/<85  
мм. рт. ст.



Нормализуйте свой вес

Оптимальное  
<120/<80  
мм. рт. ст.



Употребляйте ежедневно 500 г овощей и фруктов



Избегайте стрессов

**РЕГУЛЯРНО ПРИНИМАЙТЕ ЛЕКАРСТВА ДЛЯ СНИЖЕНИЯ  
ДАВЛЕНИЯ, РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ВРАЧОМ**