

У вас остались вопросы?

Позвоните в нашу круглосуточную справочную службу медсестер. Мы всегда готовы вам помочь.



English:

(888) 275-8750

Español:

(866) 648-3537

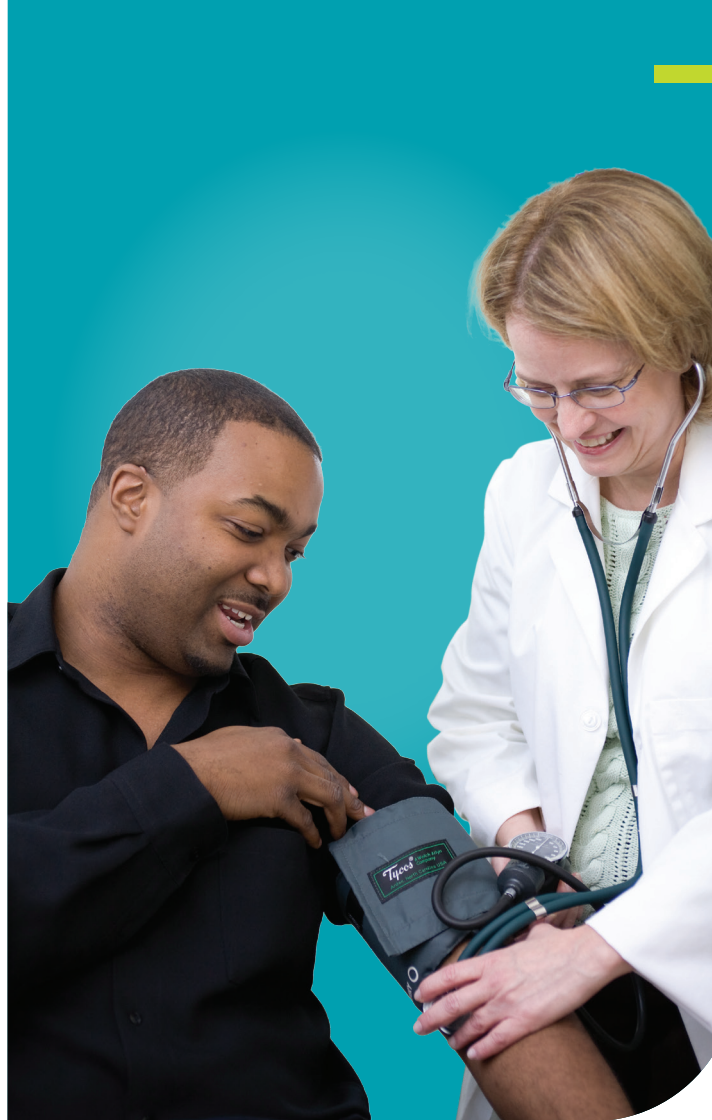
TTY/TDD:

711

Распространяется компанией Molina Healthcare. Все материалы, содержащиеся в данной брошюре, предназначены только для справки. Она не заменяет рекомендации поставщика медицинских услуг.

Для получения этой информации на других языках или в доступных форматах позвоните в отдел обслуживания участников программы страхования. Номер телефона указан на обратной стороне вашей карты участника программы.

MolinaHealthcare.com



Повышенное артериальное давление

(Гипертония)

MolinaHealthcare.com



27718BROMDCARU
201207

Что такое артериальное давление?

Кровь переносится от сердца к другим частям тела по артериям. Артериальное давление — это сила, с которой кровь при этом давит на стенки артерий.

Как можно измерить артериальное давление?

Измерить артериальное давление может ваш поставщик медицинских услуг. Кроме того, приборы для измерения артериального давления доступны в аптеках. Вы можете приобрести прибор для измерения артериального давления и использовать его в домашних условиях.

Что означают два показания артериального давления?

При измерении артериального давления получают два показания:

- Давление в кровеносных сосудах, регистрируемое при ударах сердца (систолическое)
- Давление в кровеносных сосудах, регистрируемое в промежутках между ударами сердца (диастолическое)

Какие показатели являются нормой?

Уровни артериального давления	
Норма	<u>систолическое:</u> менее 120 мм рт. ст. <u>диастолическое:</u> менее 80 мм рт. ст.

Каковы последствия повышенного артериального давления?

Со временем повышенное артериальное давление может привести к сердечному приступу, инсульту, сердечной и почечной недостаточности, повреждению кровеносных сосудов или потере зрения.

Как можно контролировать повышенное артериальное давление?

- **Соблюдайте здоровую диету.**
Избегайте продуктов с высоким содержанием натрия (соли) и жира. Ежедневно съедайте пять порций фруктов и овощей.
- **Поддерживайте здоровый вес.**
Старайтесь ежедневно в течение 30 минут выполнять физические упражнения.
- **Если вы курите, бросайте!**
Позвоните в Отдел обслуживания участников программы страхования и попросите рассказать вам о нашей программе по отказу от курения. Номер телефона указан на обратной стороне вашей карты участника программы.
- Ограничьте потребление алкоголя.
- Принимайте лекарства для снижения артериального давления в соответствии с рекомендациями вашего поставщика медицинских услуг.

Посещайте своего поставщика медицинских услуг не реже одного раза в год. Вместе вы сможете составить план контроля артериального давления.