

# Повышенное артериальное давление (Гипертония)



## 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 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.**

### У вас остались вопросы?

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



**На английском языке: (888) 275-8750**

**На испанском языке: (866) 648-3537**

**(телетайп/текстофон) 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. Этот номер телефона указан на обратной стороне вашей карты участника программы.