

Высокое кровяное давление



Бюллетень «Здоровье»

Все бюллетени «Здоровье» можно найти на сайте nyc.gov/health.
Чтобы заказать бесплатные копии, позвоните по номеру 311.



Показатели кровяного давления

Показатели кровяного давления отображаются в виде двух чисел. Эти числа размещаются одно над другим. Проверить свое давление вы можете в кабинете врача, во многих аптеках или дома.

115

Систолическое

Величина давления в ваших артериях в момент, когда сердце качает кровь

75

Диастолическое

Величина давления в ваших артериях в период между сокращениями сердечной мышцы

Ниже 120 и ниже 80	120–139 или 80–89	140 и выше или 90 и выше
Нормально для большинства людей	Есть риск (близко к высокому кровяному давлению)	Высокое кровяное давление

Приведенная выше таблица предназначена для людей, которым никто **не** сообщал о том, что у них высокое кровяное давление. Если вам уже известно, что у вас гипертония, ваш поставщик медицинских услуг может помочь вам определить целевой показатель, который подойдет именно вам.

Высокое кровяное давление опасно



1 из **4** взрослых жителей Нью-Йорка страдает от высокого кровяного давления.

У многих других жителей Нью-Йорка также высокое кровяное давление, но они об этом не знают.

- Высокое кровяное давление (гипертонию) можно не заметить, потому что обычно у него **нет симптомов**. Но оно может привести к **инсульту, сердечному приступу** и **ранней смерти**.
- Регулярно проверяя кровяное давление, вы сможете вовремя заметить проблему.
- К группам людей, у которых чаще всего отмечается высокое кровяное давление, относятся люди в возрасте **65 лет и старше, чернокожие** и **латиноамериканцы**.

Высокое кровяное давление можно предотвратить или контролировать



Наиболее полезны цельнозерновые продукты, фрукты и овощи. Избегайте пищевых продуктов, прошедших технологическую обработку.

Nutrition Facts	
Serving Size 100g	
Cholesterol 50mg	17%
Sodium 150mg	6%
Total Carbohydrate 10g	3%

Изучайте этикетки с данными о пищевой ценности продуктов и старайтесь ограничить потребление натрия (соли) до **2300** мг в сутки.



Ограничьте количество употребляемого алкоголя.

Женщины: не более одной порции в день. Мужчины: не более двух порций в день.



Посвящайте движению (ходьба тоже считается!) не менее **30** минут в день, пять дней в неделю.



Бросьте курить, ведь курение повышает риск сердечного приступа и инсульта.

Каждый день — это еще одна возможность сделать выбор в пользу здоровья. Не сдавайтесь! Стремясь к достижению этих целей, вы обеспечите себе более долгую и здоровую жизнь.

Придерживайтесь предписанного лечения

Принимайте лекарства, если они вам прописаны. Некоторые люди прекращают или пропускают прием лекарств от высокого кровяного давления из-за того, что:



- Они не чувствуют себя плохо.
- Они опасаются побочных эффектов.
- Они беспокоятся о нехватке средств на эти лекарства.
- Их кровяное давление начало улучшаться.



Не пропускайте и не прекращайте прием лекарств. Лекарства помогут снизить риск сердечного приступа и инсульта.



Если у вас есть вопросы или проблемы, обсудите их со своим поставщиком медицинских услуг и/или фармацевтом.



Регулярно проверяйте кровяное давление. Когда ваше кровяное давление под контролем, лекарства, которые вы принимаете, вам помогают.

Куда обращаться?

Подключайтесь



@nychealthy



nychealth



@nychealthy

Советы, которые помогут избежать высокого кровяного давления и снизить его

Посетите веб-сайт **nyc.gov/health** и выполните поиск по словам **high blood pressure** (высокое кровяное давление)

Помощь тем, кто хочет бросить курить

Посетите на веб-сайт **nyc.gov/health** и выполните поиск по запросу **NYC Quits** (Нью-Йорк бросает курить)

Получайте свежие выпуски бюллетеня «Здоровье»

Посетите веб-сайт **nyc.gov/health/pubs**



Посетите веб-сайт **nyc.gov/health**, чтобы найти данный бюллетень «Здоровье» и прочие материалы по вопросам здравоохранения, переведенные на другие языки. Вы имеете право на получение услуг на вашем языке. Эти услуги оказываются бесплатно во всех учреждениях и клиниках Управления здравоохранения города Нью-Йорка (New York City Health Department).