

# ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНО ПРОВЕРЯТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ?

## Артериальная гипертония - фактор риска смерти №1<sup>1</sup>

Высокое артериальное давление  
повышает риски<sup>2</sup>

**инфаркта миокарда**



**инсульта**



Проверить артериальное давление можно  
**просто и быстро**, если пользоваться  
электронным тонометром

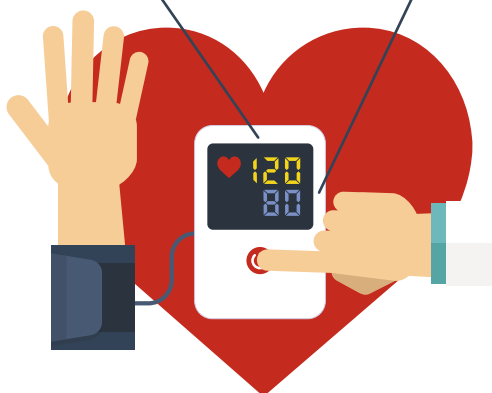
Уровень артериального давления будет  
показан в виде двух цифр

**Систолическое  
артериальное  
давление -**

когда сердце  
сокращается

**Диастолическое  
артериальное  
давление -**

когда сердце  
расслабляется



**Нормальное АД**  
120-129/70-79 мм рт.ст.



**Артериальная  
гипертония**  
≥140/90 мм рт.ст.

1. Poulter N et al. Hypertension. Lancet. 2015;386:801-812. 2. World Health Organisation. A global brief of hypertension Silent killer, public health crisis. [https://www.who.int/cardiovascular\\_diseases/publications/global\\_brief\\_hypertension/en/](https://www.who.int/cardiovascular_diseases/publications/global_brief_hypertension/en/). Published April 2013. Accessed December 16, 2019.



**Ваши внуки любят Вас,  
пожалуйста, прислушайтесь к ним!  
#Потомучтотакнадо**



Каждый второй больной артериальной гипертонией не знает о своем заболевании<sup>1</sup>



Артериальная гипертония повышает риск развития инсульта и инфаркта миокарда<sup>2</sup>

**#ПроверьтеВашеДавление**



ГБУЗ НО НОЦОЗМП  
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Сервье поддерживает глобальную инициативу Международного общества борьбы с гипертонией по проведению скринингов с измерением АД\*

\*АД - артериальное давление.

1. Chow CK. et al. Prevalence, awareness, treatment, and control of hypertension in rural and urban communities in high-, middle-, and low-income countries. JAMA. 2013;310:959-968; 2. World Health Organisation. A global brief on hypertension Silent killer, public health crisis. [https://www.who.int/cardiovascular\\_diseases/publications/global\\_brief\\_hypertension/en/](https://www.who.int/cardiovascular_diseases/publications/global_brief_hypertension/en/). Published April 2013. Accessed December 16, 2019.

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ – **ФАКТОР РИСКА СМЕРТИ №1**  
**ПРИШЛО ВРЕМЯ ДЕЙСТВОВАТЬ!**

«Птичка нашептала мне, что тебе обязательно надо проверить давление»

**#Потомучтотакнадо**



Каждый второй больной артериальной гипертонией не знает о своем заболевании<sup>2</sup>



Артериальная гипертония повышает риск развития инсульта и инфаркта миокарда<sup>3</sup>

**#ПроверьтеВашеДавление**



ГБУЗ НО НОЦОЗМП  
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Сервье поддерживает глобальную инициативу Международного общества борьбы с гипертонией по проведению скринингов с измерением АД\*

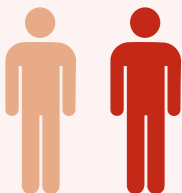
\*АД - артериальное давление.

1. Chow CK. et al. Prevalence, awareness, treatment, and control of hypertension in rural and urban communities in high-, middle-, and low-income countries. JAMA. 2013;310:959-968;  
2. World Health Organisation. A global brief on hypertension Silent killer, public health crisis. [https://www.who.int/cardiovascular\\_diseases/publications/global\\_brief\\_hypertension/en/](https://www.who.int/cardiovascular_diseases/publications/global_brief_hypertension/en/). Published April 2013. Accessed December 16, 2019.

# ЧТО ТАКОЕ АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ?

Артериальная гипертония – **повышение артериального давления** до уровня  $>140/90$  мм рт.ст., требующее лечения. Мы можем не замечать и не чувствовать повышения артериального давления, **это «молчаливая» болезнь**

Артериальное давление – это сила, с которой кровь перекачивается по всему телу



**Каждый второй больной с артериальной гипертонией не знает о своем заболевании<sup>1</sup>**

## Гипертензия может поразить любого человека

Она может возникнуть в результате сочетания разных факторов, связанных с образом жизни и наследственностью<sup>1</sup>

### Факторы риска гипертензии<sup>1</sup>



Недостаточная физическая активность



Стресс



Излишний вес



Злоупотребление алкоголем



Избыточное потребление соли



Регулярное курение



Кофеин



Сахар

1. World Health Organisation. A global brief of hypertension Silent killer, public health crisis. [https://www.who.int/cardiovascular\\_diseases/publications/global\\_brief\\_hypertension/en/](https://www.who.int/cardiovascular_diseases/publications/global_brief_hypertension/en/). Published April 2013. Accessed December 16, 2019.

# КАК УЗНАТЬ БОЛЬШЕ ОБ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ?

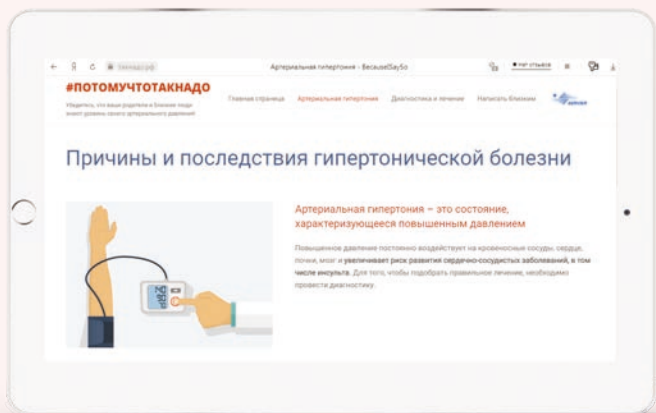
## ♥ СПРАШИВАЙТЕ

Спросите у своего лечащего врача, как лечить артериальную гипертензию и каких принципов здорового образа жизни важно придерживаться для снижения риска развития осложнений

## ♥ ЧИТАЙТЕ

Больше информации об артериальной гипертензии и инициативе Сервье Вы сможете найти на сайте

[www.такнадо.рф](http://www.такнадо.рф)



Вы также можете следить за инициативой на страницах Сервье в социальных сетях Facebook и ВКонтакте

## ♥ СЛЕДИТЕ ЗА СВОИМ СОСТОЯНИЕМ

Дневник самоконтроля артериального давления позволит Вам контролировать эффективность подобранной терапии. Сервье разработала специально для Вас мобильное приложение MyBP control, где Вы сможете наглядно увидеть прогресс Вашего лечения

# ПРИШЛО ВРЕМЯ ВЗЯТЬ АРТЕРИАЛЬНУЮ ГИПЕРТониЮ ПОД КОНТРОЛЬ!



Откройте для себя новое приложение MyBP control, созданное специально для людей, живущих с артериальной гипертензией

Записывайте уровень своего артериального давления

Контролируйте прогресс своего лечения



- 1.** Настройте свой профиль
- 2.** Внесите данные уровня своего артериального давления
- 3.** Не забывайте своевременно вносить данные измерений и отслеживайте прогресс лечения
- 4.** Создавайте напоминания: принимать препараты, посещать своего лечащего врача

Отсканируйте



Скачайте через

