

# ВЫСОКОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ!



Артериальной гипертонией называют стойкое повышение артериального давления. Независимо от возраста, нормальным является давление ниже 140/90 мм рт. ст.

**! АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ  
140/90 мм рт. ст. И ВЫШЕ  
ЯВЛЯЕТСЯ ПОВЫШЕННЫМ И  
ТРЕБУЕТ ОБРАЩЕНИЯ К ВРАЧУ**



ФЕДЕРАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
**КОРПОРАТИВНОЕ  
ЗДОРОВЬЕ**



## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОХРАНЕНИЮ НОРМАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ:



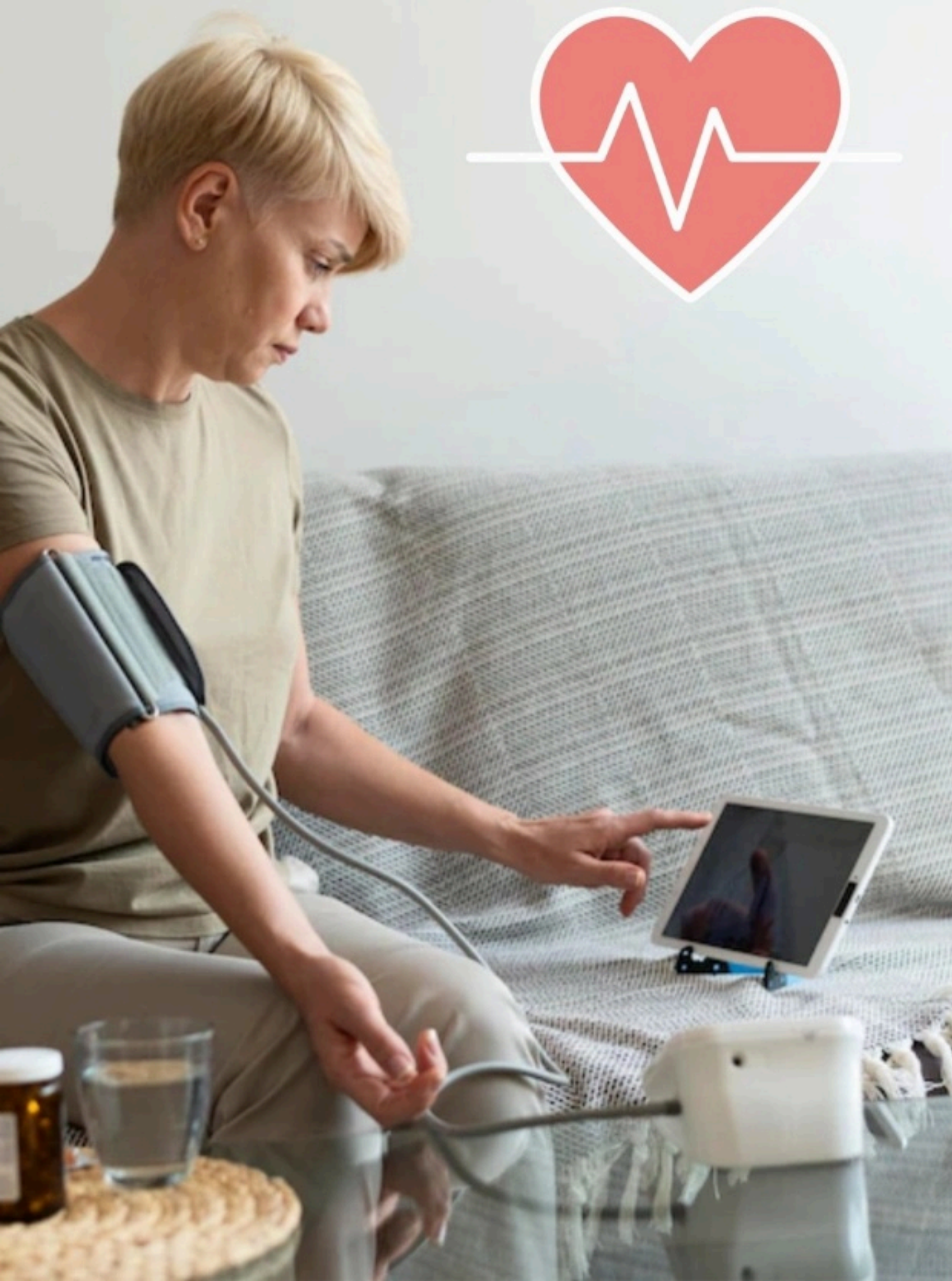
- 1** Отказ от вредных привычек - табакокурения, употребления алкоголя.
- 2** Регулярная физическая активность: ходьба в умеренном темпе без остановки не менее 30 минут в день или пешие прогулки по 1,5-2 часа 3 раза в неделю, скандинавская ходьба, езда на велосипеде, плавание, лыжи, танцы, медленный бег. Нагрузку необходимо увеличивать постепенно от слабой до умеренной.
- 3** Сбалансированное питание с ограничением потребления:
  - поваренной соли (не более 5 г в сутки – 1 чайная ложка без горки),
  - легкоусвояемых углеводов (сахар, варенье, мед, конфеты),
  - животных жиров (сливочное масло, сметана).В рационе питания должны содержаться свежие овощи и фрукты (не менее 400-500 г в день) рыба, нежирные сорта мяса (куриная грудка, индейка, говядина), молочные и кисломолочные продукты, крупы, макаронные изделия и хлеб из твердых сортов пшеницы. Прием жидкости не менее 1,5 литров в сутки (если нет противопоказаний).
- 4** Снижение веса при избыточной массе тела и ожирении: регулярная физическая активность и сбалансированное питание.
- 5** Психологическая разгрузка: регулярная физическая активность, занятие любимым хобби, аутотренинги, самовнушение, медитация, работа с психологом.
- 6** Сокращение времени работы с компьютером.
- 7** Работа без ночных смен и частых командировок.
- 8** Чередование периодов интенсивной работы с отдыхом.
- 9** Соблюдение режима сна:
  - 20-30 минутная прогулка перед сном,
  - подготовка ко сну в одно и то же время, не позже 22 часов,
  - прием пищи не позже, чем за 1,5 часа до сна.Сон взрослого человека должен длиться не менее 7-8 часов в сутки.

**Если врач назначил вам лечение, оно должно быть непрерывным (пожизненным), а не курсами!**



# ДИСТАНЦИОННОЕ МОНИТОРИРОВАНИЕ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

на шаг  
ближе к врачу



Дистанционное мониторирование артериального давления – совместный проект Министерства здравоохранения Удмуртской Республики и сервиса СберЗдоровье. ДМ АД позволяет лучше контролировать течение артериальной гипертензии и вовремя корректировать лечение, что снижает риски развития осложнений заболевания, в том числе инфарктов и инсультов.

## Дистанционное мониторирование артериального давления

### С ПОМОЩЬЮ «НОСИМОГО УСТРОЙСТВА»

- ✓ Если Вам поставили диагноз «Артериальная гипертензия», обратитесь к своему лечащему врачу.
- ✓ Врач подключит Вас к проекту, выдаст тонометр.
- ✓ Установите на смартфон приложение «Умный мониторинг», совместно с врачом произведите первый замер.
- ✓ Регулярно измеряйте артериальное давление с помощью тонометра.
- ✓ При повышенных значениях артериального давления лечащий врач свяжется с Вами.

### С ПОМОЩЬЮ АВТОМАТИЗИРОВАННОГО ОБЗВОНА

- ✓ Если Вам поставили диагноз «Артериальная гипертензия», обратитесь к своему лечащему врачу.
- ✓ Врач подключит Вас к проекту.
- ✓ Регулярно измеряйте артериальное давление.
- ✓ С номера телефона +7 (980) 900-78-40 два раза в неделю Вам будет звонить робот «Ксения» и спрашивать о цифрах Вашего артериального давления.
- ✓ При повышенных значениях артериального давления лечащий врач свяжется с Вами.



Будьте здоровы!