**Стресс и психическое перенапряжение**

**Устранимые:**

**Основные факторы риска артериальной гипертонии**

**Ожирение**

**Курение**

**Низкая физическая активность**

**Классификация артериального давления в возрасте 18 лет и старше**

**Алкоголь**

**Избыток соли в пище**

**Атеросклероз**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Категория АД** | **Систолическое АД**  **(мм рт. ст.)** | **Диастолическое АД** |
| **Оптимальное** | **<120** | **<80** |
| **Нормальное** | **120-129** | **80-84** |
| **Высокое нормальное** | **130-139** | **85-89** |
| **АГ 1 степени** | **140-159** | **90-99** |
| **АГ 2 степени** | **160-179** | **100-109** |
| **АГ 3 степени** | **≥180** | **≥110** |
| **Изолированная систолическая АГ** | **>140** | **<90** |

**Неустранимые:**

**Возраст**



**Центр общественного здоровья и медицинской профилактики МЗЧР**





**Для снижения артериального давления принимайте лекарства, рекомендованные врачом. Регулярно проходите ежегодные профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию!**

* **Только врач может определить показания и противопоказания к применению того или иного препарата с учетом ваших индивидуальных особенностей.**
* **Помните, нельзя заниматься самолечение, менять препарат или дозу без согласования с врачом.**
* **Не прислушивайтесь к советам друзей и соседей. То, что хорошо для них может оказаться малоэффективным или даже опасным для вас.**
* **Лечение необходимо осуществлять непрерывно, а не курсами!**

**Принципы медикаментозного лечения АГ**

**Некоторым пациентам для нормализации АД достаточно соблюдение принципов здорового образа жизни и исключение факторов риска развития АГ. В ряде случаев же необходим прием лекарственных препаратов.**

**Классификация артериального давления**

**в возрасте 18 лет и старше**

**Если у вас повышено артериальное давление, ежедневно измеряйте давление**

**2 раза в день (утром, вечером и при плохом самочувствии).**

**Записывайте показатели в дневник.**

**Пол**

**Наследственность**