

# АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНΙΑ: ЧТО СПОСОБСТВЕТ ЕЕ РАЗВИТИЮ?



ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС

ДЛИТЕЛЬНЫЙ ХРОНИЧЕСКИЙ  
СТРЕСС

НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ



МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

КУРЕНИЕ

РЕАКЦИЯ ЧЕЛОВЕКА НА  
ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ

ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛЬЮ

## НАИБОЛЕЕ УЯЗВИМЫЕ ОРГАНЫ У БОЛЬНЫХ АГ



СЕРДЦЕ

РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ НАРУШЕНИЙ СЕРДЕЧНОГО РИТМА



МОЗГ

РИСК ОСТРЫХ НАРУШЕНИЙ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ –  
КРОВОИЗЛИЯНИЕ В ГОЛОВНОЙ МОЗГ



ГЛАЗА

РИСК КРОВОИЗЛИЯНИЯ В СЕТЧАТКЕ



ПОЧКИ

РИСК РАЗВИТИЯ ПОЧЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

## ЕСЛИ У ВАС ПОВЫШЕННОЕ ДАВЛЕНИЕ

ЕЖЕДНЕВНО ИЗМЕРЯЙТЕ ДАВЛЕНИЕ И ЗАПИСЫВАЙТЕ  
ПОКАЗАТЕЛИ В ДНЕВНИК

ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПОВАРЕННОЙ СОЛИ ДО 5  
ГРАММ В СУТКИ И МЕНЕЕ

СТАРАЙТЕСЬ УПОТРЕБЛЯТЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ НЕ МЕНЕЕ 400 ГРАММ  
ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ, ОСОБЕННО БОГАТЫХ КАЛИЕМ И МАГНИЕМ

НЕОБХОДИМО СНИЗИТЬ МАССУ ТЕЛА, ЕСЛИ ОНА  
ИЗБЫТОЧНАЯ

УВЕЛИЧЬТЕ СВОЮ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ

ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ

СПИТЕ НЕ МЕНЕЕ 7-8 ЧАСОВ В СУТКИ

РЕГУЛЯРНО ПРИНИМАЙТЕ ЛЕКАРСТВА ДЛЯ СНИЖЕНИЯ  
ДАВЛЕНИЯ, РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ВРАЧОМ

ПРОФИЛАКТИКА  
АРТЕРИАЛЬНОЙ  
ГИПЕРТОНИИ