

Твое долголетие в твоих руках

АД – один из важнейших показателей работы сердечно-сосудистой системы. У большинства здоровых людей он относительно постоянен. Но под воздействием стрессов, физических нагрузок, переутомления, употребления большого количества жидкости и под влиянием других факторов его величина может меняться. Обычно подобные изменения либо не слишком часты, либо не слишком сильны, и в течение суток не превышают 20 мм.рт. ст. – для систолического, 10 мм. рт. ст. – для диастолического. А, вот, неоднократное или стойкое снижение или повышение давления, выходящее за пределы нормы, может оказаться тревожным сигналом болезни и требует незамедлительного обращения к врачу.

Важно постараться составить ясное представление о своем артериальном давлении. Для этого нужно регулярно производить измерения в течение дня и вести четкие записи полученных результатов. Измерения следует проводить по несколько раз в день.

Важно помнить:

Повышение артериального давления и отклонения величины артериального давления от нормы вызывают многочисленные заболевания и осложнения.

В МБУЗ «ЦРБ мо Новопокровский район» медицинские работники еженедельно проводят «Дни измерения артериального давления», чтобы научить жителей района измерять правильно артериальное давление и следить за его уровнем.