



## День борьбы с гипертонией!

Центр общественного  
здоровья и медицинской  
профилактики Тверской  
области  
min\_dsp, info, info, info,  
Кому: dep\_soczashity,  
rcpmsptver,

24.05.2021 16:01

От: Центр общественного здоровья и медицинской  
профилактики Тверской области <tvercmp@mail.ru>  
Кому: min\_dsp@tverreg.ru, info@tvigma.ru, info@tvergma.ru,  
info@69.rospotrebnadzor.ru,  
dep\_soczashity@tverreg.ru, rcpmsptver@gmail.com,  
Ответьте Центр общественного здоровья и  
медицинской профилактики Тверской области  
<tvercmp@mail.ru>

вложений: 3



немедикаментозная коррекция АГt.pdf



АГ май.docx



как правильно измерять АД.jpg

Уважаемые члены Совета по демографической и семейной политике и укреплению общественного здоровья!

В мае 2021 года по инициативе Всемирной лиги борьбы с гипертонией и Международного общества гипертонии отмечается **Всемирный День борьбы с артериальной гипертонией.**

Всемирный День борьбы с артериальной гипертонией проводится под девизом «**Знай цифры своего АД**» с целью повышения осведомленности населения о высоком кровяном давлении и привлечению всех членов общества к контролю артериального давления самостоятельно и в клинических условиях. Основная цель — каждый человек должен измерять артериальное давление.

Цель проведения мероприятий, посвященных Всемирному дню борьбы с артериальной гипертонией — повышение информированности населения о серьезных осложнениях артериальной гипертонии, распространение информации о том, как правильно измерить артериальное давление и предотвратить развитие этого заболевания.

Очень просим Вас ознакомиться самим и направить эти материалы в подведомственные организации. Поделиться ими с родственниками, друзьями и коллегами.



Спасибо!

С уважением, Центр общественного здоровья и  
медицинской профилактики Тверской области

# ИЗМЕРЕНИЕ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ (АД)

## Условия измерения

- ✓ Перед измерением АД необходимо **отдохнуть** не менее **5 минут**
- ✓ Минимум за 30 минут до измерения АД следует воздержаться от курения, употребления кофеина (кофе, кола, чай)  
- ✓ Измерять АД желательно сидя в удобной позе, ноги не скрещены, рука удобно лежит на столе
- ✓ Во время измерения АД не следует разговаривать
- ✓ Манжета должна плотно охватывать плечо. Нижний край манжеты должен находиться выше локтевого сгиба на 2 см. Отходящая от манжеты измерительная трубка должна находиться посередине локтевого сгиба
- ✓ Желательно измерить АД на обеих руках и взять среднее значение АД



**!** Несоблюдение этих условий может привести к завышению АД

**НОРМА АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ до 130/80 мм.рт.ст.**