



# Бюллетень по вопросам здравоохранения

[nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) Управление здравоохранения и психической гигиены города Нью-Йорка

№ 50 из серии бюллетеней по вопросам здравоохранения, представляющим настоятельный интерес для всех жителей Нью-Йорка

# ВЫСОКОЕ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Вы можете иметь его  
и не знать об этом!

Как знать свое  
кровяное давление  
и держать его под  
контролем



## Высокое кровяное давление (гипертония) может привести к смерти

Если его не лечить, высокое кровяное давление может вызвать:

- Болезнь сердца.
- Инсульт.
- Инфаркт и сердечную недостаточность.
- Проблемы с кровеносными сосудами и кровообращением.
- Болезнь почек.
- Проблемы с глазами (ухудшение зрения, слепоту).
- Сексуальную дисфункцию.
- Преждевременную смерть.



### Найдите ваши показатели

- Приблизительно 3 из 10 взрослых жителей Нью-Йорка сказали, что у них высокое кровяное давление. У сотен тысяч других людей тоже высокое кровяное давление, но они не знают об этом.
  - У афроамериканцев больше вероятность иметь высокое кровяное давление по сравнению с другими группами населения.
  - У более чем половины населения в возрасте 65 или старше высокое кровяное давление.
- Симптомы обычно отсутствуют, поэтому единственный способ знать, высокое ли у вас давление - это регулярно измерять его.



# Предотвращайте высокое кровяное давление и держите его под контролем

## Здоровый образ жизни очень важен

Если вы курите, бросьте курить немедленно.

- У курильщиков с повышенным давлением риск инфаркта более чем в два раза выше.
- Чтобы получить бесплатную помощь, когда вы бросаете курить, позвоните по тел. 311 и попросите соединить вас с линией для тех, кто бросает курить (Smokers' Quitline).

## Питайтесь с пользой для сердца и уменьшите потребление соли.

- Ограничьте количество соли (натрия) в вашем питании.
- Ешьте больше фруктов, овощей и продуктов из цельных зерен.
- Выбирайте молочные продукты с низким содержанием жира и нежирное мясо и рыбу.
- Ограничьте потребление алкоголя.

Позвоните по тел. 311, чтобы получить этот бюллетень бесплатно



## Побольше двигайтесь.

- Вам необходимо по меньшей мере 30 минут физической активности средней тяжести (например, прогулка быстрым шагом) по крайней мере 5 дней в неделю.
- Если у вас избыточный вес, уменьшение веса даже на 10 фунтов может снизить ваше кровяное давление.

## Принимайте все лекарства, которые выписывает вам врач.

- Если правильное питание и физическая активность не снимают проблему, помогут безопасные и эффективные лекарства для снижения кровяного давления.
- Ваш врач может выписать вам одно или несколько лекарств.
- Некоторые люди прекращают принимать лекарства или пропускают прием лекарств, потому что:
  - Они не чувствуют себя больными, или
  - Они боятся, что лекарства слишком дорого стоят, или
  - Они опасаются появления побочных реакций.
- Ваш врач может помочь вам в решении этих вопросов, поэтому не прекращайте прием лекарств! Позвоните вашему врачу, чтобы найти правильное решение проблемы.
- Спросите вашего врача, может ли прием небольших доз аспирина помочь вам уменьшить риск инфаркта или инсульта.



## Проверяйте свое кровяное давление

- Во многих аптеках стоят аппараты, с помощью которых вы можете бесплатно проверить ваше кровяное давление.
- Приборы для измерения кровяного давления в домашних условиях точны и просты в использовании. Вы можете купить такие приборы в большинстве аптек и универсамов.
- Позвоните по тел. 311, чтобы получить удобную карточку контроля кровяного давления (blood pressure tracking card), в которой вы можете записывать ежедневные или еженедельные показатели.
- Приносите эту карточку с собой каждый раз, когда вы приходите на прием к своему поставщику медицинского обслуживания.



### Дополнительная информация

- Управление здравоохранения и психической гигиены города Нью-Йорка (New York City Department of Health and Mental Hygiene): веб-сайт по адресу [nyc.gov/heart](http://nyc.gov/heart), или позвоните по тел. 311 и попросите дать вам информацию о кровяном давлении (blood pressure)
- Американская ассоциация борьбы с заболеваниями сердца (American Heart Association): веб-сайт по адресу: [www.americanheart.org](http://www.americanheart.org), или тел. 1-800-АНА-USA-1 (1-800-242-8721)
- Центры по контролю и профилактике заболеваний США (U.S. Centers for Disease Control and Prevention): веб-сайт по адресу: [www.cdc.gov/heartdisease](http://www.cdc.gov/heartdisease)
- Национальные институты здравоохранения (National Institutes of Health): веб-сайт по адресу: [www.nhlbi.nih.gov/hbp](http://www.nhlbi.nih.gov/hbp)
- Способы оценки вашего риска сердечных заболеваний: [www.yourdiseaserisk.harvard.edu](http://www.yourdiseaserisk.harvard.edu)

**Звоните  
по тел.  
311**

Как получить экземпляры любого из бюллетеней по вопросам здравоохранения

Все бюллетени по вопросам здравоохранения опубликованы на вебсайте [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health)

Для подписки на бесплатное получение бюллетеней по электронной почте посетите вебсайт [nyc.gov/health/e-mail](http://nyc.gov/health/e-mail)

Для подписки для получения бюллетеней по почте направьте ваши имя, фамилию и почтовый адрес по адресу [healthcm1@health.nyc.gov](mailto:healthcm1@health.nyc.gov)

## Знайте ваши показатели

Кровяное давление – это сила, с которой ваша кровь давит на стенки ваших кровеносных сосудов.

Давление крови обозначается двумя числами. Результат измерения записывают дробным числом, показывая соотношение двух показателей между собой:

115 = Систолическое (верхнее) давление = когда сердце качает кровь

75 = Диастолическое (нижнее) давление = когда сердце расслаблено

## Показатели кровяного давления

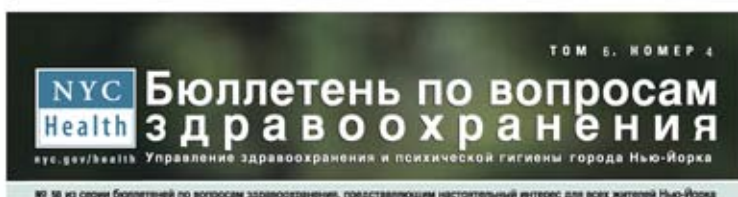
	Оптимальные Цель для большинства*	Предгипертония Тенденция к развитию гипертонии	Гипертония Высокое кровеное давление
Систолическое (верхнее) <i>Первое число</i>	ниже 120	120 до 139	140 или выше
	<i>И</i>	<i>ИЛИ</i>	<i>ИЛИ</i>
Диастолическое (нижнее) <i>Второе число</i>	ниже 80	80 до 89	90 или выше

Оба показателя важны – и систолическое (верхнее) давление – *первое число*, и диастолическое (нижнее) давление – *второе число*. Когда любой из этих показателей слишком высокий, категория вашего давления меняется.

*Например:* Если ваше давление 119/92, у вас высокое кровяное давление, потому что второй показатель (нижнее давление) слишком высок (несмотря на то, что первый показатель – верхнее давление – в норме).

\* Если у вас диабет или хроническая болезнь почек, вашей целью должны быть показатели кровяного давления ниже, чем 130/80.

**Гипертония = Высокое кровяное давление = Принимайте меры сейчас!**



Управление здравоохранения и психической гигиены города Нью-Йорка  
**New York City Department of Health and Mental Hygiene**  
125 Worth Street, Room 1047, CN 33  
New York, N.Y. 10013

Michael R. Bloomberg, Мэр  
Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H., Уполномоченный

**Бюро по общественным связям Bureau of Communications**

Geoffrey Cowley, помощник Уполномоченного  
Cortnie Lowe, M.F.A., главный редактор  
Drew Blakeman, старший автор  
Elizabeth Szaluta, M.P.H., менеджер редакционного проекта  
Kenneth Lo  
Sara Schanzer  
Keiko Sakagami, Ed.D., C.H.E.S.

*Подготовлено в сотрудничестве с:*  
Отделом пропаганды здоровья и профилактики заболеваний  
Division of Health Promotion and Disease Prevention,  
Бюро контроля и профилактики хронических заболеваний  
Bureau of Chronic Disease Prevention and Control



**Вы можете иметь его  
и не знать об этом!**

Звоните  
по тел.  
**311**

**ЗВОНИТЕ** по телефону 311 для связи со службами города Нью-Йорка (кроме аварийных). Предоставляется перевод по телефону на 170 языках