Артериальное давление (АД) – это давление крови на стенки сосудов. Артериальное давление зависит от возраста, пола, времени суток физической активности, стресса и других факторов. АД так же зависит от работы сердца и от эластичности и тонуса кровеносных сосудов.

Первая цифра – максимальная – показывает, с какой силой кровь давит на стенки сосудов при максимальном сокращении сердца, вторая – минимальная – в момент покоя.

У детей дошкольного возраста АД в среднем равно 80/50, у подростков – 110/70, и в дальнейшем с возрастом оно незначительно увеличивается. Но в любом случае АД у взрослых не должно превышать 140/90.

При повышенном давлении человеку ставится диагноз артериальной гипертонии или гипертензии, а при пониженном – гипотензии или гипотонии.

При этом длительно текущая артериальная гипертензия значительно опаснее для здоровья, чем гипотензия. Как показывают результаты исследований, с каждыми +10 мм рт. ст. увеличивается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на 30%.

У людей с повышенным давлением в 7 раз чаще развиваются нарушения мозгового кровообращения (инсульты), в 4 раза чаще – ишемическая болезнь сердца, в 2 раза чаще поражаются сосуды ног. Длительная текущая или тяжелая (160/100 и выше) артериальная гипертензия при отсутствии лечения на 50% повышает риск внезапной смерти.

Согласно данным ВОЗ, простой контроль АД позволит избежать развития серьезных заболеваний сердечно-сосудистой системы и их осложнений – инфаркта, инсульта, сосудистой деменции, ретинопатии или внезапной смерти.

**Дополнительные материалы для использования в работе**

**Тематическая веб-страница на сайте ОГБУЗ «ЦОЗиМП» profilaktika.tomsk.ru:**

* [Всемирный день борьбы с артериальной гипертонией](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/tematicheskie-stranitsy/17-maya-vsemirnyy-den-borby-s-arterialnoy-gipertoniey/)

**Статьи:**

* [Чем опасна гипертония](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/profilaktika-noinfected/serdechno-sosudistye-zabolevaniya/chem-opasna-gipertoniya/)
* [Артериальное давление: что нужно знать](https://www.takzdorovo.ru/profilaktika/serdce-i-sosudy/arterialnoe-davlenie-chto-nuzhno-znat/)
* [Как измерить давление правильно](https://www.takzdorovo.ru/profilaktika/serdce-i-sosudy/kak-izmerit-davlenie-pravilno/)
* [Что способствует развитию артериальной гипертонии?](https://www.takzdorovo.ru/profilaktika/serdce-i-sosudy/chto-sposobstvuet-razvitiyu-arterialnoy-gipertonii/)
* [Победите артериальную гипертонию!](https://www.takzdorovo.ru/profilaktika/serdce-i-sosudy/pobedite-arterialnuyu-gipertoniyu/)
* [Как распознать артериальную гипертонию](https://www.takzdorovo.ru/profilaktika/serdce-i-sosudy/kak-raspoznat-arterialnuyu-gipertoniyu/)
* [Определите ваш суммарный сердечно-сосудистый риск](https://www.takzdorovo.ru/profilaktika/serdce-i-sosudy/opredelite-vash-summarnyy-serdechno-sosudistyy-risk/)
* [Медикаментозное лечение артериальной гипертонии](https://www.takzdorovo.ru/profilaktika/serdce-i-sosudy/medikamentoznoe-lechenie-arterialnoy-gipertonii/)
* [О профилактике артериальной гипертонии](https://www.takzdorovo.ru/profilaktika/serdce-i-sosudy/o-profilaktike-arterialnoy-gipertonii/)
* [Нерациональное питание как фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний](https://www.takzdorovo.ru/profilaktika/serdce-i-sosudy/neratsionalnoe-pitanie-kak-faktor-riska-serdechno-sosudistykh-zabolevaniy/)
* [Мифы и правда: артериальная гипертония](https://www.takzdorovo.ru/profilaktika/serdce-i-sosudy/mify-i-pravda-arterialnaya-gipertoniya-2/)
* [Преимущества отказа от курения](https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/preimushhestva-otkaza-ot-kureniya/?sphrase_id=24084)
* [Пирамида физической активности](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/zoj/piramida-fizicheskoy-aktivnosti/)
* [Здоровый образ жизни как ценность современного человека](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/zoj/zdorovyy-obraz-zhizni-kak-tsennost-sovremennogo-cheloveka/)
* [10 самых распространенных ошибок в питании](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/sovety-dietologa/osnovy-ratsionalnogo-pitaniya/10-samykh-rasprostranennykh-oshibok-v-pitanii/)
* [Откажись от курения для здорового сердца](https://www.takzdorovo.ru/profilaktika/serdce-i-sosudy/otkazhis-ot-kureniya-dlya-zdorovogo-serdtsa/)
* [Болезни образа жизни](https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/bolezni-obraza-zizni/)
* [Грозит ли вам гипертония?](https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/grozit-li-vam-gipertoniya/)
* [Правила здорового сердца](https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/pravila-zdorovogo-serdca/)

**Информационные посты, инфографика в группах соцсетей «Будь здоров, Томск»:**

* [ВКонтакте](https://vk.com/profilaktikatsk)
* [Одноклассники](https://ok.ru/profilaktikatsk/)

**Информационные материалы** [**(скачать материалы)**](https://cloud.mail.ru/public/6Zgt/5v3F1hC7y)**:**

* Листовка «Оцените свой кардиориск с помощью шкалы SCORE»
* Листовка «Гипертонический криз»
* Листовка «Правила измерения артериального давления» (2 варианта)
* Листовка «Методы профилактики артериальной гипертонии»
* Листовка «Схема действий после измерения артериального давления»
* Листовка «Факторы риска развития сосудистых заболеваний»
* Листовка «Движение – это жизнь»
* Магнит «Я за здоровый образ жизни»
* Магнит «Я выбираю ЗОЖ»
* Плакат «Артериальная гипертония»
* Плакат «Думай о здоровье сердца»
* Плакат «Избыточная масса тела. Ожирение»
* Плакат «Следите за уровнем артериального давления»
* Буклет «Берегите сердце»
* Буклет «Как избежать катастрофы»

**Видеоролики, видеофильмы, видеолектории:**

* [Что нужно знать об артериальной гипертонии (к Всемирному дню борьбы с артериальной гипертонией)](https://vk.com/video-25621149_456239124)
* [Что нужно знать об артериальной гипертонии](https://vk.com/video-39950093_456239472)
* [Гипертония](https://drive.google.com/file/d/1Ps8KLlA9MPCu9f4RdzT1jnDwJtOAX8E4/view)
* [Проверь свое артериальное давление](https://drive.google.com/file/d/15EJmS7n-Sf3pL4SEx4ay-e9Iro2iFju8/view)
* [Влияние курения на артерии](https://drive.google.com/file/d/1JCRF6T3_JspOuTgbnp-EyvDwkPZfHJev/view)
* Как измерять артериальное давление? (youtu.be/Y\_BRxNo-rE4)
* Как понять результаты измерения АД? (youtu.be/2PGEsDmkhgY)
* Мифы о гипертоинии (youtu.be/fq5h7oQYbfE)
* Соль (youtu.be/2HRBl8MqzNE)