

ЩОДЕННИК ВИМІРІВ

артеріального тиску та загального самопочуття

Місяць:

	РАНОК	ВЕЧІР	Самопочуття
1	/	/	😊 😐 😞
2	/	/	😊 😐 😞
3	/	/	😊 😐 😞
4	/	/	😊 😐 😞
5	/	/	😊 😐 😞
6	/	/	😊 😐 😞
7	/	/	😊 😐 😞
8	/	/	😊 😐 😞
9	/	/	😊 😐 😞
10	/	/	😊 😐 😞
11	/	/	😊 😐 😞
12	/	/	😊 😐 😞
13	/	/	😊 😐 😞
14	/	/	😊 😐 😞
15	/	/	😊 😐 😞
16	/	/	😊 😐 😞
17	/	/	😊 😐 😞
18	/	/	😊 😐 😞
19	/	/	😊 😐 😞
20	/	/	😊 😐 😞
21	/	/	😊 😐 😞
22	/	/	😊 😐 😞
23	/	/	😊 😐 😞
24	/	/	😊 😐 😞
25	/	/	😊 😐 😞
26	/	/	😊 😐 😞
27	/	/	😊 😐 😞
28	/	/	😊 😐 😞
29	/	/	😊 😐 😞
30	/	/	😊 😐 😞
31	/	/	😊 😐 😞

УКРАЇНСЬКИЙ ЧЕРВОНИЙ ХРЕСТ

Це найбільша гуманітарна організація в Україні, що вже понад сто років спрямовує свої зусилля на захист життя, здоров'я та гідності людей.

24 обласних та понад 200 районних організацій, у яких понад 8000 волонтерів

- допомагають державі у реагуванні на всі надзвичайні ситуації;
- надають психосоціальну та гуманітарну допомогу незахищеним верствам населення;
- навчають першій допомозі;
- інформують про мінну небезпеку, профілактику небезпечних інфекцій і здоровий спосіб життя;
- здійснюють догляд вдома за самотніми людьми;
- надають первинну медичну допомогу у віддалених населених пунктах;
- допомагають усім тим, хто цього потребує.



Інфо-центр
Українського Червоного Хреста

0 800 332 656



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я



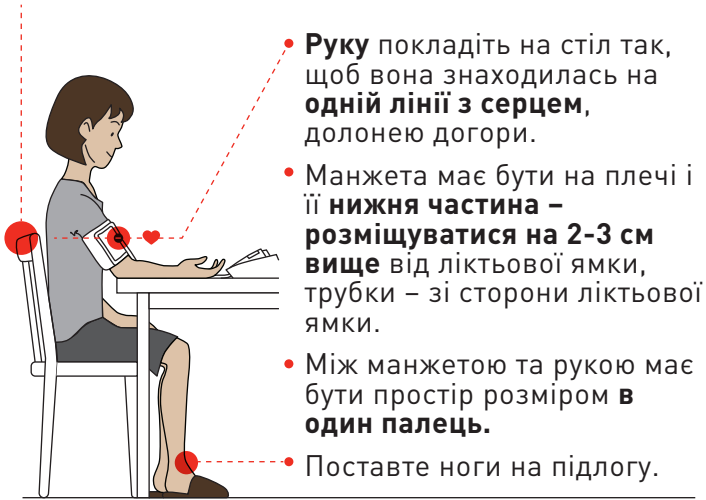
РЕГУЛЯРНЕ ВИМІРЮВАННЯ АРТЕРІАЛЬНОГО ТИСКУ як метод попередження артеріальної гіпертензії



Згідно з матеріалами
Центру громадського здоров'я

ТЕХНІКА ВИМІРЮВАННЯ АРТЕРІАЛЬНОГО ТИСКУ

- Тиск вимірюють **сидячи**, у стані спокою. Ваша **спина повинна спиратися** на спинку стільця.







- **Руку** покладіть на стіл так, щоб вона знаходилась на **одній лінії з серцем**, долонею догори.
- Манжета має бути на плечі і її **нижня частина – розміщуватися на 2-3 см вище** від ліктьової ямки, трубки – зі сторони ліктьової ямки.
- Між манжетою та рукою має бути простір розміром **в один палець**.
- Поставте ноги на підлогу.

Вимірюють тиск двічі з перервою в **2-3 хвилини**. До уваги береться результат з найбільшими цифрами артеріального тиску.

Запишіть свої результати **у щоденник вимірів артеріального тиску**.

ПОКАЗНИКИ АРТЕРІАЛЬНОГО ТИСКУ ДЛЯ ДОРΟΣЛОЇ ЛЮДИНИ:

-  **120/80** оптимальний артеріальний тиск;
-  **<130/85** нормальний артеріальний тиск;
-  **130-139/85-89** високо нормальний артеріальний тиск;
-  **140/90** і вище — артеріальна гіпертензія.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ВИМІРЮВАННЯ ПРАВИЛЬНИХ ПОКАЗНИКІВ АРТЕРІАЛЬНОГО ТИСКУ

- Перед вимірюванням тиску відпочиньте, посидіть у комфортному та спокійному стані мінімум 5 хвилин.
- Під час вимірювання не рухайтесь та не розмовляйте.
- Бажано вимірювати артеріальний тиск двічі на день: зранку (перед прийомом їжі) та ввечері (перед підготовкою до сну).
- За 30 хвилин до вимірювання артеріального тиску: не вживайте кофеїн, не куріть, не виконуйте фізичних вправ.
- Перед вимірюванням звільніть сечовий міхур.
- Під час першого вимірювання артеріального тиску зробіть вимірювання на обох руках. Якщо між повторними вимірюваннями різниця між руками становить <10 мм рт. ст. – орієнтуйтеся на руку з вищим тиском.

При відхиленнях у показниках артеріального тиску варто звернутися до свого сімейного лікаря.

Регулярне вимірювання артеріального тиску дозволяє контролювати стан серцево-судинної системи та допоможе вчасно виявити артеріальну гіпертензію.

Серцево-судинні захворювання посідають перше місце серед причин смертності серед людей в Україні. Кожен третій дорослий українець має підвищений артеріальний тиск, половина з яких — навіть не знає про свій стан. Адаже при підвищеному тиску часто людина протягом тривалого часу не відчуває будь-яких симптомів.

Фактори ризику виникнення підвищеного тиску:

- постійний стрес;
- вживання тютюну та алкоголю;
- обмежена фізична активність;
- порушення сну;
- нездорові харчові звички.

Для зменшення ризику виникнення артеріальної гіпертензії:

- відмовтеся від куріння та вживання алкогольних напоїв;
- займайтеся регулярними фізичними активностями;
- нормалізуйте вагу тіла;
- дотримуйтеся здорового харчування;
- достатньо висипайтеся.