

## ГИПЕРТОНИЯ ДЕГЕН НЕ?

**Гипертония артериалдық қан қысымының (140/90 және одан жоғары) көтерілуіне байланысты ауру.** Қан қысымы - адам денсаулығы жағдайының маңызды көрсеткіші. Толқулар, тәнге түсетін салмақ, реніш және шеккен бір тал шылым немесе ішкен бір шыныаяқ кофе азғана уақытқа қан қысымын көтеруі мүмкін, сонан соң ол бұрынғы деңгейіне түседі. Егер **жоғары қан қысымы (140/90 және одан жоғары) ұзақ** уақыт түспесе, жүрекке және жүрек қан-тамырларына салмақ түсіп, бұл **ауруға** әкеліп соғады. Гипертония ауруы көзінде ми, жүрек, бүйрек, көз қан тамырлары зақымдалады.

Гипертония — көзге көрінбейтін кісі өлтіруші!  
Гипертония — невидимый убийца!



## ЧТО ТАКОЕ ГИПЕРТОНИЯ?

**Гипертония — болезнь, связанная с повышением артериального давления (140/90 и выше).** Давление — важный показатель состояния здоровья человека. Волнение, физическая нагрузка, обида и даже выкуренная сигарета или чашка кофе могут ненадолго, повысить давление, после чего оно быстро возвращается к обычному уровню. Если **высокое давление (140/90 и выше)** держится долго, увеличивается нагрузка на сердце и кровеносные сосуды, что приводит к болезни. При гипертонии повреждаются сосуды мозга, сердца, почек, глаз.

## ГИПЕРТОНИЮ КАК АНАҚТАУҒА БОЛАДЫ?

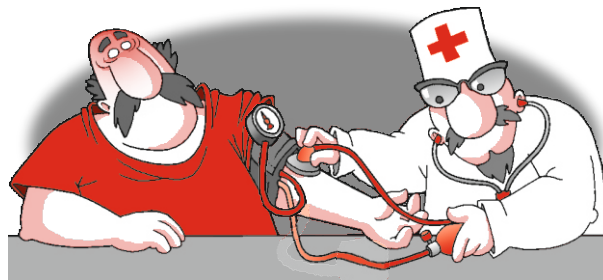
- Жалғыз тәсіл —тонометрдің кемегімен артериалдық қан қысымын өлшеу
- Гипертонияның қауіптілігі — көптеген адамдар өз қан қысымының жоғары екенін сезбейтінінде
- Егер темекі шексеңіз, сізде артық дене салмағы, қант диабеті болады, жасыңыз 35-тен асқан және туыстарыңыз гипертонияға шалдыққан болса — өз қан қысымыңызды өлшеңіз
- Қан қысымын үнемі өлшеу — гипертонияны уақытында анықтауға мүмкіндік береді
- Егер Сіздің қан қысымыңыз 140/90 және одан жоғары болса—дәрігерге көрініңіз!

### Қателесу:

**Бас ауруы, жүрек айнуы, «көз қарауытуы» — гипертонияға шалдыққанның белгісі емес.**

### Заблуждение:

**Головная боль, тошнота, «мушки» перед глазами — не всегда проявление гипертонии!**



## КАК ВЫЯВИТЬ ГИПЕРТОНИЮ?

- Единственный способ — измерять артериальное давление с помощью **тонометра**
- Большинство людей не чувствуют свое давление — **в этом опасность гипертонии**
- Если Вы **курите**, имеете **избыточный вес, сахарный диабет**, Вам больше 35-ти лет, у Ваших **родственников гипертония**, начните измерять свое давление
- Регулярное измерение давления способствует своевременному выявлению гипертонии
- Если у Вас давление 140/90 и выше —идите к врачу

## ГИПЕРТОНИЮ АЛДЫН АЛУ ҮШІН НЕ ІСТЕУ КЕРЕК?

- Артық салмақпен күресіңіз
- Тұз бен және мал майын қолдануды азайтыңыз
- Еңбек ету және демалу тәртібін сақтаңыз
- Жемістер мен көкөністерді көбірек жеңіз
- Көбірек белсенді қимылдаңыз
- Темекі шегуден бас тартыңыз
- Күйзелістерден сақтаныңыз
- Алкоголь ішімдіктерін қолдануды азайтыңыз

**Ең жақсысы деніңіз сау, өмір жасыңыз ұзақ болғаны!**

**Лучше быть здоровым и жить долго!**



## ЧТО ДЕЛАТЬ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ГИПЕРТОНИИ?

- Боритесь с лишним весом
- Уменьшите потребление соли и животных жиров
- Соблюдайте режим труда и отдыха
- Ешьте больше фруктов и овощей
- Больше физической активности
- Откажитесь от курения
- Избегайте стрессов
- Уменьшите потребление алкоголя

## ЖОҒАРЫ ҚАН ҚЫСЫМЫН НЕГЕ ТӨМЕНДЕТУ ҚАЖЕТ?

Үнемі болатын жоғары қан қысымынан уақыт өте жүрек бұлшық еттерінде және қан — тамырлары қабырғаларында тұрақты және қауіпті өзгерістер пайда болады, бұлар мына дерттерге әкеліп соғуы мүмкін:

- Инсульт (ми қантамырларының зақымдалуы)
- Миокард инфарктісі (жүрек қантамырларының зақымдалуы)
- Бүйрек жұмысының жеткіліксіздігі (бүйрек қан тамырларының зақымдалуы)
- Соқырлық (көз қан тамырларының зақымдалуы)

**Егер қан қысымын қалыпты деңгейде ұстаса,  
бұдан арылуға болады!**

Кез келген мамандақ иелері кез келген жаста гипертонияның құрбаны болуы мүмкін. Алайда, сіздің жасыңыз 35-тен жоғары болса — бұл ескертпелерді ерекше есте сақтаңыз!

## ПОЧЕМУ НЕОБХОДИМО СНИЖАТЬ ВЫСОКОЕ ДАВЛЕНИЕ?

Постепенно из-за повышенного артериального давления в сердечной мышце и стенках кровеносных сосудов происходят необратимые и опасные изменения, которые приводят к:

- Инсульту (поражение сосудов мозга)
- Инфаркту миокарда (поражение сосудов сердца)
- Почечной недостаточности (поражение сосудов почек)
- Слепоте (поражение сосудов глаз)

**Этого можно избежать, если поддерживать  
давление на нормальном уровне!**

Гипертония может возникнуть у людей любой профессии, в любом возрасте.

Но если Вы старше 35-ти лет — будьте особо внимательны!

## АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯНЫҢ ПАЙДА БОЛУ ҚАУІП-ҚАТЕР ФАКТОРЛАРЫ:

- Темекі шегушілік
- Дұрыс тамақтанбау
- Алкогольдік ішімдікті шамадан артық тұтыну
- Дұрыс тамақтанбау (тұзды, майлы тағамдарды көп мөлшерде тұтыну)
- Аз қимылдау
- Ұзақ уақыт бойы күйзелу
- Тұқымқуалаушылық (жақын туыстарда артериалдық гипертонияның, инфарктың және инсульттің болуы)

## ФАКТОРЫ РИСКА ВОЗНИКНОВЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ:

- Табакокурение
- Избыточная масса тела
- Чрезмерное потребление алкоголя
- Неправильное питание (потребление большого количества соли, жирной пищи)
- Малоподвижный образ жизни
- Длительная стрессовая ситуация
- Наследственность (наличие артериальной гипертонии, инфаркта, инсульта у ближайших родственников)

Салауатты өмір салтын қалыптастыру проблемаларының  
ұлттық орталығы  
Мекен-жайы: Алматы қ., Қонаев көшесі, 86  
байланыс. тел.: 291-61-18  
www.hls.kz

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ  
ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ МИНИСТРЛІГІ  
САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ  
ПРОБЛЕМАЛАРЫНЫҢ ҰЛТТЫҚ ОРТАЛЫҒЫ



**ӨЗ ДЕНСАУЛЫҒЫҢЫЗ — ӨЗ ҚОЛЫҢЫЗДА!  
ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ — В ВАШИХ РУКАХ!**



**140/90 және одан жоғары болса қауіпті  
140/90 И ВЫШЕ ОПАСНО  
Өз қысымыңды өлше  
Измеряйте свое давление**