

### **Уважаемые родители,**

в целях формирования здорового образа жизни согласно Плану проведения региональных тематических мероприятий по профилактике заболеваний на 2023 год с 15 мая по 21 мая проводятся мероприятия, посвященные неделе профилактики повышения артериального давления (в честь Всемирного дня борьбы с артериальной гипертензией 17 мая).

#### **Предлагаем ознакомиться с основными тезисами:**

- АД зависит от возраста, пола, времени суток, физической активности, стресса;
- АД зависит от работы сердца и от эластичности и тонуса кровеносных сосудов;
- первая цифра АД максимальная, она показывает, с какой силой кровь давит на стенку сосудов при максимальном сокращении сердца, вторая – минимальная – в момент покоя.
- у детей дошкольного возраста АД в среднем равно 80/50, у подростков 110/70, в дальнейшем с возрастом АД может незначительно увеличиваться, но в любом случае не превышать 140/90.
- согласно данным ВОЗ простой контроль АД позволит избежать развития серьезных заболеваний сердечно-сосудистой системы и их осложнений – инфаркта, инсульта, сосудистой деменции, ретинопатии.

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**