

## ВЫСОКОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ(АД)

Артериальное (кровеное) давление - это измерение силы давления вашей крови на стенки кровеносных сосудов. Часто нет признаков высокого кровяного давления (гипертонии) и человека может ничего не беспокоить. Это означает, что вы можете иметь высокое АД и не знать об этом.

Рекомендуемая цель для людей с диабетом составляет менее 130/80 мм рт. Верхнее число - это давление, когда ваше сердце сжимается и выталкивает кровь (систолическое). Нижнее число - это давление, когда сердце расслабляется между ударами (диастолическими).

### Почему контроль АД важен для людей с диабетом?

Когда артериальное давление высокое, это вызывает чрезмерное перенапряжение организма. Это может привести к повреждению сердца, мозга, почек и глаз. Высокий уровень глюкозы в крови (сахара) является фактором риска высокого АД. По сравнению с людьми без диабета, у людей с диабетом гораздо чаще развивается инфаркт и / или инсульт в более молодом возрасте.

**Если у вас диабет, проверяйте свое артериальное давление каждый раз, когда посещаете врача, а еще лучше – ежедневно дома.**

### Все ли я делаю, чтобы контролировать АД? Проверь себя!

#### Ответь на следующие вопросы:

- Проверяю АД при каждом посещении врача и дома ?
- Есть ли у меня лишний вес?
- Я следую здоровому питанию, которое включает в себя овощи, фрукты, обезжиренные молочные продукты и низкое содержание натрия (соли) и насыщенных и транс-жиров?
- Я физически активен на регулярной основе?
- Я не курю?
- Я справляюсь со стрессами?
- Я ограничиваю потребление алкоголя?
- Принимаю ли я свои лекарства в соответствии с назначением врача?

Чем больше положительных ответов, тем более ответственно вы относитесь к своему здоровью. Если же все ваши усилия не приводят к желаемому результату- обратитесь к вашему доктору , чтобы откорректировать лечение.