❗Артериальное давление зависит от возраста, пола, времени суток физической активности, стресса и других факторов. Оно 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.  
  
Величина артериального давления у взрослых не должна превышать 140/90 мм рт. ст.  
  
❗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 мм рт. ст. и выше) артериальная гипертензия при отсутствии лечения на 50% повышает риск внезапной  
смерти.  
  
➡На этой неделе подробнее расскажем о профилактике повышения артериального давления, и почему простой контроль артериального давления позволит избежать развития серьезных заболеваний сердечно-сосудистой системы.  
  
Читайте материалы на нашей странице и в официальном канале ведомства в Telegram: [https://t.me/minzdrav63region](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Ft.me%2Fminzdrav63region&post=-158724912_31281&cc_key=&track_code=).  
  
[#культурапрофилактики](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8)  
[#СамарскаяОбласть](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%B0%D1%80%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%D0%9E%D0%B1%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8C)

