

## Повышенное артериальное давление

Оптимальным считают давление ниже 120/80, нормальным — 120–129/80–84 мм рт. ст. Если ваше давление находится в пределах 130–139/85–89 мм рт. ст., оно считается высоким нормальным. При уровне давления 140/90 мм рт. ст. и более диагностируют артериальную гипертензию.

**Повышенное артериальное давление — основная причина мозгового инсульта. Оно способствует развитию аритмий, инфаркта миокарда, сердечной и почечной недостаточности, болезни Альцгеймера.**

## Психосоциальные факторы риска (стресс, тревога, депрессия)

**Стресс** — это естественный спутник человека. Незначительные стрессы неизбежны и не приносят большого вреда. Угрожают здоровью острые сильные стрессы или длительное хроническое психоэмоциональное перенапряжение.

В стрессовых ситуациях у людей нередко развиваются тревожные или депрессивные состояния.

**Стресс, тревожные и депрессивные состояния более чем в 2 раза увеличивают риск осложнений и смерти от сердечно-сосудистых заболеваний.**



Каждый из перечисленных факторов повышает риск развития заболеваний. Эти факторы взаимосвязаны и усиливают действие друг друга, поэтому врач определит Ваш суммарный сердечно-сосудистый риск.



2015

ГОД БОРЬБЫ  
С СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМИ  
ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

**Желаем вам здоровья!**



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

# Факторы риска

сердечно-сосудистых заболеваний



Материал разработан  
ФГБУ «ГНИЦ профилактической медицины»  
Минздрава России

АМИ российское агентство  
медико-социальной  
информации

РОССИЙСКОЕ АГЕНТСТВО МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИИ  
для Министерства здравоохранения Российской Федерации