



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ  
РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ  
(Минобразование Рязанской области)**

Начальникам муниципальных  
органов управления образованием

ул. Каширина, 1, Рязань, 390000  
тел.: (4912) 51-51-52  
e-mail: minobr@ryazangov.ru  
<https://minobr.ryazangov.ru>

16.05.2023 № ОВ/12-4868

На № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

О реализации национального проекта  
«Демография» с 15 по 21 мая 2023 г.

Уважаемые коллеги!

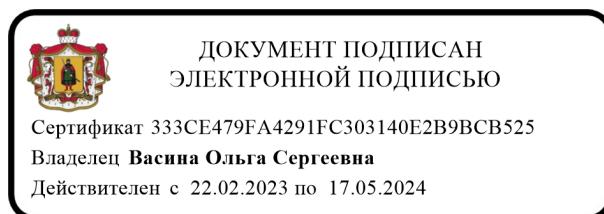
Министерство образования Рязанской области в соответствии с письмом министерства здравоохранения Рязанской области направляет инфографику с целью проведения с 15 по 21 мая 2023 г. недели, посвященной профилактике повышения артериального давления.

Просим вас разместить инфографику на стендах, в социальных сетях и корпоративных информационных системах с целью информирования сотрудников и обучающихся о профилактике заболевания и принципов ведения здорового образа жизни.

Приложение: на 9 л. в 1 экз.

И. о. министра

О.С. Васина



Гудкова Ольга Николаевна,  
+7(4912) 51-51-52 (доб. 218)



Рязанская область

17  
МАЯ



Всемирный день  
борьбы с артериальной  
гипертонией



## ***Евгений Владимирович Филиппов***

***Главный внештатный кардиолог Минздрава  
Рязанской области, заведующий кафедрой  
поликлинической терапии и профилактической  
медицины ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России,  
доктор медицинских наук, доцент***

## Уровни артериального давления

**120/80 мм.рт.ст.**  
**Оптимальное**

**139/89 мм.рт.ст.**  
**Высокое/Нормальное**

**130/85 мм.рт.ст.**  
**Нормальное**

**от 140/90 мм.рт.ст.**  
**Высокое**



## **Факторы риска, влияющие на развитие артериальной гипертензии**

- **Низкая физическая активность**
- **Нерациональное питание**
- **Курение**

- **Избыточный вес**
- **Чрезмерное употребление алкоголя**

- **Психоэмоциональные стрессы**
- **Неправильное чередование труда и отдыха**

## **Симптомы повышенного артериального давления**

- Головная боль**
- Тошнота**
- Шум в ушах**
- Сердцебиение**
- Снижение остроты зрения**
- Раздражительность**



## **Меры профилактики повышенного артериального давления**

- Коррекция образа жизни и питания**
- Контроль массы тела**
- Обеспечение рациональных физических нагрузок**
- Соблюдение оптимального режима труда и отдыха**
- Отказ от вредных привычек**
- Контроль за уровнем артериального давления**





Центр Общественного  
Здоровья  
медицинской профилактики  
и информационных технологий  
Рязанской области

Рязанская область

**15 – 21  
МАЯ**



**НЕДЕЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ  
ПОВЫШЕНИЯ  
АРТЕРИАЛЬНОГО  
ДАВЛЕНИЯ**

**(в честь Всемирного  
дня борьбы с  
артериальной  
гипертонией)**



# ЧЕМ ОПАСНА АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ



*При повышенном артериальном давлении повреждаются сосуды важнейших органов (органы-мишени)*



**Сосуды**

**Разрыв аорты**



**Глаза**

**Ухудшение зрения**



**Мозг**

**Инсульт**



**Почки**

**Почечная недостаточность**



**Сердце**

**Инфаркт миокарда**

# ПРОФИЛАКТИКА ВЫСОКОГО ДАВЛЕНИЯ

Центр Общественного  
Здоровья  
медицинской профилактики  
и информационных технологий  
Рязанской области

Отказ от вредных  
привычек



Употребление  
овощей и фруктов  
400-500 гр. в день



Прогулки на  
свежем воздухе



Ограничение  
потребления  
поваренной соли



Контроль за своим  
весом



Активный образ  
жизни

