

Артериальное давление: норма и отклонения

Что такое артериальное давление, от чего оно зависит, как бороться с отклонениями от нормы

Артериальное давление — создаваемое работой сердца давление крови в артериях человека. Различают два показателя артериального давления:

**систолическое
(верхнее)**



уровень давления
в момент максимального
сокращения сердца

**диастолическое
(нижнее)**



уровень давления
в момент максимального
расслабления сердца

Измеряется артериальное давление в миллиметрах ртутного столба с помощью прибора тонометра. При определении давления эти показатели записываются через дробь. Типичное значение артериального кровяного давления здорового человека:

120/80

Артериальное давление — величина изменчивая в зависимости от ряда факторов:

1



ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

повышает давление

2



ВРЕМЯ СУТОК

ночью давление обычно
ниже

3



**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ
ЧЕЛОВЕКА**

при стрессе давление
повышается

4



ПРИЁМ МЕДИКАМЕНТОВ

могут понижать или повышать
давление

5



**ПРИЁМ СТИМУЛИРУЮЩИХ
ВЕЩЕСТВ**

кофе, чай повышают да-
вление