

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:



ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

повышает давление



ВРЕМЯ СУТОК

ночью давление обычно
ниже



**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ
ЧЕЛОВЕКА**

при стрессе давление
повышается



ПРИЕМ МЕДИКАМЕНТОВ

могут понижать или повышать
давление



**ПРИЕМ СТИМУЛИРУЮЩИХ
ВЕЩЕСТВ**

кофе, чай повышают да-
вление