

# ОПРЕДЕЛИТЕ СВОЙ СТАТУС

Проверить свой социальный статус можно на портале [egov.kz](http://egov.kz). Все, что для этого требуется - указать свой ИИН и получить сообщение с одним из социальных статусов:

"Работающий",  
"Получатель социальных выплат",  
"Дети до 18 лет",  
"Зарегистрированные самозанятые" или "Статус не определён".

**Если ваш статус не определен, это нужно исправить.**

Если вы - безработный, то нужно встать на учет, обратившись в ЦОН, Центр занятости или акимат.

Если вы заняты в неформальном секторе экономики, то нужно зарегистрироваться, как ИП или начать платить Единый совокупный платеж (ЕСП).

## ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ



**ЕДИНЫЙ КОНТАКТ-ЦЕНТР 1414**  
круглосуточно, звонки бесплатные с любого телефона по всему Казахстану



**МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ «ФМС. НАРОДНЫЙ КОНТРОЛЬ»**  
доступно для iOS и Android



Если вам нужны информационные встречи по вопросам обязательного социального медицинского страхования в вашем регионе:

Филиал НАО «ФМС»  
по Карагандинской области тел.: 8 7212 42 58 62

**Подробнее с ОСМС вы можете ознакомиться, просканируя qr-код.**



# ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ СОЦИАЛЬНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ СТРАХОВАНИЕ



## АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНΙΑ

(7212) 955-559 | 1414

# АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНΙΑ

**АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ** – это повышение систолического артериального давления выше/равно 140 мм.рт.ст. и диастолического давления выше/равно 90 мм.рт.ст.

## Признаки артериальной гипертонии

- головная боль
- головокружение
- жалобы на учащенное сердцебиение, одышку
- боли в области сердца и др.

## При артериальной гипертонии:

- повышается риск развития: инфаркта миокарда, инсульта, аневризмы (расширение или выпячивание стенки сосуда), почечной недостаточности (нарушение функции почек), потери зрения, поражения сетчатки
- развиваются когнитивные нарушения — снижение памяти, умственной работоспособности и других когнитивных функций

В редких случаях артериальная гипертония может протекать незаметно, без ухудшения самочувствия, повышенное артериальное давление выявляется случайно.

Последствия гипертонии могут быть усугублены при наличии поведенческих факторов риска: потребление табака, нездоровое питание, употребление алкоголя, отсутствие физической активности, устойчивый стресс, ожирение, высокий уровень холестерина и сахара крови.

## Условия для измерения артериального давления (АД)

- Измерение должно проводиться в спокойной обстановке при комнатной температуре
- За 30-60 минут до измерения необходимо исключить курение, употребление тонизирующих напитков, кофеина, алкоголя, а также физическую нагрузку
- АД измеряется после отдыха, не менее 5 минут, если процедуре предшествовала значительная физическая или эмоциональная нагрузка, период отдыха следует увеличить до 15-30 минут
- АД измеряется в разное время суток



## Методика измерения артериального давления (АД)



- Артериальное давление определяется на плечевой артерии в положении лежа на спине или сидя в удобной позе
- Ноги должны находиться на полу, а руки быть разогнутыми и лежать свободно на уровне сердца
- Манжета накладывается на плечо на уровне сердца, нижний край ее на 2 см выше локтевого сгиба
- Лицам с избыточной массой тела или с ожирением проводят измерение АД с использованием манжеты большего размера
- После фиксации манжеты, воздух нагнетают до значений выше ожидаемого систолического давления
- Затем постепенно выпускают воздух (со скоростью 2 мм.рт.ст./сек), и с помощью фонендоскопа выслушивают тоны сердца над плечевой артерией той же руки
- Не следует сильно сдавливать артерию мембраной фонендоскопа
- То давление, при котором будет выслушан первый тон сердца, является систолическим АД
- Давление, при котором тоны сердца больше не выслушиваются, называют диастолическим
- Измерение АД производится трижды, с интервалом 1–3 минут на обеих руках

**Все взрослые люди должны контролировать свое кровяное давление с обязательной консультацией медицинского работника**

**При повышении артериального давления обратитесь к врачу. Назначенное врачом лечение нужно принимать постоянно и ежедневно, даже при нормализации АД**

1. Уделять особое внимание надлежащему питанию детей и молодых людей; уменьшить потребление соли до 5 г в день (менее одной чайной ложки); употреблять пять порций фруктов и овощей в день; уменьшить потребление насыщенных жиров и общее потребление жиров
2. Не употреблять табак и иные табачные изделия
3. Ограничить употребление алкоголя
4. Регулярно поддерживать физическую активность (минимум, 30 минут в день), поощрять физическую активность у детей и молодых людей (60 минут в день)
5. Поддерживать нормальный вес: потеря каждых 5 кг лишнего веса может способствовать снижению систолического кровяного давления на 2-10 пунктов
6. Регулярно проверять уровень сахара в крови, уровень холестерина в крови и уровень белка в моче
7. Управлять стрессом такими способами, как медитация, надлежащие физические упражнения и позитивные социальные контакты

