



АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНΙΑ – хроническое заболевание, которое характеризуется постоянным или периодическим повышением артериального давления **БОЛЕЕ 140/90 ММ РТ.СТ** и выше.

ПОВЫШЕННОЕ ДАВЛЕНИЯ БОЛЕЕ 140/90 ММ РТ.СТ. ДОЛЖНО БЫТЬ СИГНАЛОМ ТРЕВОГИ ДЛЯ ВАС!

Что делать, чтобы давление оставалось на нормальном уровне

НЕТРУДНЫЕ «ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ» ЗАКЛЮЧАЮТСЯ В СЛЕДУЮЩЕМ:

- ♥ Рациональный режим труда и отдыха.
- ♥ Ежедневная двигательная активность - 30-45 минут в день, быстрая ходьба пешком на свежем воздухе (при отсутствии противопоказаний).
- ♥ Сбалансированное питание по физиологической потребности.
- ♥ Контролирование собственного веса.
- ♥ Взвешенная реакция на стрессовые ситуации.
- ♥ Ограничение потребления поваренной соли.
- ♥ Ограничение потребления алкоголя.
- ♥ Прекращение курения.
- ♥ И самое главное: регулярный прием лекарств, назначенных врачом.

Что делать при наличии гипертонической болезни, чтобы не допустить осложнений – инфаркта миокарда, мозгового инсульта.

Основное правило профилактики (предупреждения) осложнений:

ИЗМЕРЯЙТЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ
ХОТЯ БЫ 1 РАЗ В ДЕНЬ.

Повышенное артериальное давление приводит к тому, что не только сердце, но и сосуды находятся под большим напряжением. От этого могут пострадать почки, сетчатка глаз, а также крупные сосуды (аорта). Вовлечение внутренних органов - сердца, мозга, глаз, почек, сосудов - говорит о том, что болезнь зашла достаточно далеко и требует вмешательства специалистов - врачей.

ФАКТОРЫ РИСКА АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ:

Независимые:

- наследственность;
- пол;
- возраст.



Зависимые:

- курение;
- избыточная масса тела (ожирение);
- повышенное потребление соли;
- малоподвижный образ жизни (гиподинамия);



чрезмерное потребление алкоголя;

нерациональный режим труда и отдыха;

неадекватная реакция на стрессовые ситуации;

синдром ночного апноэ (храп).



Наличие у человека нескольких факторов риска (курение, ожирение, стрессы) значительно повышает риск развития гипертонической болезни, возникновения инсульта или инфаркта миокарда.

Важным является, сохранение артериального давления на нормальном уровне - не более, чем 130 / 80 мм рт. ст.