Гипертония инсульт, инфаркт куркынычын арттыра

**Татарстанда яшәүче 400 меңнән артык кеше югары кан басымыннан интегә. Чынлыкта республикада артериаль гипертония диагнозы белән яшәүчеләр саны күпкә артык, дип фаразлый белгечләр.**\* Гипертония – иң киң таралган авыруларның берсе. Бүген Татарстанда югары кан басымыннан интеккән 400 мең кеше исәптә тора. Әмма, чынлыкта, бу саннар артыграк булырга тиеш. Ник дигәндә, күпләр югары кан басымы белән яшәвен белмәскә дә мөмкин. Баш авырткач, дару эчәләр дә шуның белән тынычланалар. Чынлыкта ул гипертония булып чыга. Юкка гына бу чирне «мыштым үтерүче» дип атамыйлар инде.

\* Кан басымы, иң беренче чиратта, стресс аркасында күтәрелә. Коронавирус котырган пандемия чорында мондый киренке халәттә яшәүчеләр саны бермә-бер артты. Әйләнә-тирәдә бөтен кешенең авыруы, урамга чыкканда битлек, пирчәткә кияргә кирәк дип тукып торулар барысы да кешенең психикасына тискәре йогынты ясый. Шуңа күрә пандемия чорында дөнья күләмендә югары кан басымыннан интегүчеләр саны 10–15 процентка арткан. Бу – рәсми дәлилләнгән сан.

\* Кан басымы 140/90нан югарырак булса, чаң сугарга җирлек бар. Өске күрсәткечләр 130 миллиметрдан югарырак булганда ук, кичекмәстән табибка күренергә кирәк. Гипертонияле кешегә кан басымының 110 миллиметрдан түбәнрәк төшүе дә куркыныч.

\* Бүген югары кан басымыннан интегүченең кыскача портреты түбәндәгедән гыйбарәт: ул – гәүдә авырлыгы нормадан арткан, тозлы ашарга яратучы, аз хәрәкәтләнеп, даими рәвештә стресс хәлендә яшәүче, тәмәке тарту кебек начар гадәте булган 35 яшьтән өлкәнрәк кеше.

\* Кан басымы югары булган кешенең башы авырта, тыны кысыла, башы әйләнә, күз аллары караңгылана, ул начар йоклый, ярсучанга әйләнә, даими рәвештә хәлсезлек сизә. Бу билгеләрнең берсен дә игътибарсыз калдырырга ярамый.

\* Балалар арасында да югары кан басымыннан җәфаланучылар шактый. Аларның бер ише анадан ук гипертония белән туа, икенче берләре исә үсмерлек чорына кергәч, югары кан басымыннан тилмерә. Югары кан басымы балаларда бернинди билгеләрсез генә дә узарга мөмкин. Күп очракта, үлчәп карагач кына, аның югары икәнлеге ачыклана.

\* Балаларның югары кан басымыннан интегүенә, нигездә, шул ук артык авырлык, хәрәкәт җитмәү, фастфуд һәм газлы эчемлекләр белән мавыгу сәбәпче. Гаджетлардан аерыла алмаулары да тискәре йогынты ясый. Гаджет экраныннан сирпелгән зәңгәр ут үзәк нерв системасын ярсыта. Шул сәбәпле бала начар йоклый башлый. Шуңа күрә йокларга ятарга ике сәгать кала, компьютер һәм телевизорларны сүндереп, гаджетларны читкә алып куярга кирәк. Баш авырту, начар йоклау кебек билгеләр күзәтелсә, баланың кан басымы югары дип шикләнергә җирлек бар.

\* Гипертония инсульт, инфаркт куркынычын арттыра. Кан басымының югары булуы йөрәккә, кан тамырлары, бөер, баш миенә дә тискәре йогынты ясый. Гипертония аркасында кеше сукыраерга да мөмкин.

\* Күпләр югары кан басымыннан котылу өчен, хастаханәгә ятып, система алырга кирәк дип саный. Әмма организмга тамчылап кергән дару, киресенчә, кан басымын күтәрә генә.

\* Гипертонияне туганың, күршең киңәш иткән дару-алымнар белән дәваларга ярамый. Һәр организмның – үз үзенчәлеге. Берәүгә килешкән дару икенче бер кешегә тискәре йогынты ясарга мөмкин. Югары кан басымы вакытында эчелә торган дарулар тиз арада гына файда китерми. Аларның файдасы дару эчкән көннән соң өч ай эчендә сизеләчәк.

**Югары кан басымыннан интеккән кешегә киңәшләр**

– Сезгә гипертония диагнозы куйсалар, үзегезнең кардиолог яки участок терапевтына исәпкә басарга кирәк.

– Кан басымының иртәнге һәм кичке күрсәткечләрен язып бару өчен, махсус көндәлек башлагыз.

– Организмыгыздагы үзгәрешләргә игътибарлы булыгыз. Кан басымыгыз кайсы очракларда күтәрелә? Шуларны ачыклап, киләчәктә андый хәлләрне читләп узарга тырышыгыз.

– Көн саен 30–40 минут саф һавада йөрегез. Кан басымы югары булганда хәрәкәттән дә яхшырак дәва юк!

– Ашаган ризык та игътибардан читтә калмасын. Гипертониядән интеккән кешеләргә чипсы, газлы эчемлекләрдән тыелып тору хәерле.

– Тынычлык саклагыз. Стресс – кан басымының дошманы.