





ПРОФИЛАКТИКА АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ





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

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 этих внутренних органов – сердца, мозга, глаз, почек, сосудов – говорит о том, что болезнь зашла достаточно далеко и требует вмешательства специалистов - врачей.

ПРИЗНАКАМИ ПОВЫШЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ МОГУТ БЫТЬ:

головная боль, головокружение, мелькание «мушек» перед глазами, сердцебиение, перебои в работе сердца, мышечная слабость, одышка.

К сожалению, у ряда людей повышенное артериальное давление не сопровождается никакими признаками.

ФАКТОРЫ РИСКА АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ:

Независимые:

- ✓ наследственность;
- пол;
- возраст.





Зависимые:

- ✓ курение;
- ✓ избыточная
- масса тела (ожирение);
- 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.

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.
- ✓ ограничьте потребление поваренной соли.
- ✓ ограничение потребления алкоголя.
- ✓ прекращение курения.
- и самое главное: регулярно принимайте лекарства, назначенные врачом.

ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ НАЛИЧИИ ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ, ЧТОБЫ НЕ ДОПУСТИТЬ ОСЛОЖНЕНИЙ – ИНФАРКТА МИОКАРДА, МОЗГОВОГО ИНСУЛЬТА

Правила профилактики (предупреждения) осложнений: Измеряйте артериальное давление хотя бы 1 раз в день.

Соблюдая вышеперечисленные «Правила здоровья», вы сможете сохранить свое здоровье на долгие годы!

Адрес ГАУЗ «РЦОЗиМП»:

420021, г. Казань, ул. С. Садыковой, д. 16

тел.: (843) 278-96-11 e-mail: rcmp.rt@tatar.ru

Адрес Центра здоровья ГАУЗ «РЦОЗиМП»:

420021, г. Казань, ул. С. Садыковой, д. 16 тел.: (843) 570-55-08 e-mail: rcmp.rt@tatar.ru

ГАУЗ «РЦОЗ и МП» в социальных сетях:



https://rcmp.tatarstan.ru/



@iazdorov



https://vk.com/club202773375



azdorovkazan/ГАУЗ «РЦОЗиМП»



ГАУЗ«РЦОЗиМП» https://ok.ru/group/61833883549814