

ПРОФИЛАКТИКА АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ



Казань
2024



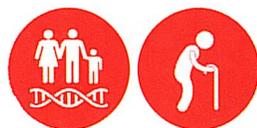
АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ – хроническое заболевание, которое характеризуется постоянным или периодическим повышением артериального давления **БОЛЕЕ 140/90 ММ РТ. СТ. и выше.**

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.**

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.

Повышенное давление 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
(предупреждение) осложнений:
*Измеряйте артериальное давление хотя
бы 1 раз в день.*

**Соблюдая вышеперечисленные
«Правила здоровья», вы сможете
предупредить осложнения
и 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 «РЦОЗиМП» в социальных сетях:

-  <https://rcmp.tatarstan.ru/>
-  <https://vk.com/club202773375>
-  <https://t.me/iazdorovrt>
-  ГАУЗ«РЦОЗиМП» <https://ok.ru/group/61833883549814>

© Фолиант, 2024
Отпечатано в ООО «Фолиант».
420111 г. Казань, ул. Профсоюзная, 17в.