

Артериальная гипертония



1. Что такое артериальная гипертония?

Если Ваше давление на протяжении трёх измерений превышает показатель 140/90 мм рт.ст, то у Вас повышенное давление, т.е. артериальная гипертония.

2. Чем опасна артериальная гипертония?

Опасность и коварство гипертонии в том, что повышенное давление не вызывает каких-либо проблем со здоровьем или болевых ощущений на протяжении долгого времени.

Давление внутри кровеносного сосуда увеличивается, его стенки не выдерживают напряжения и сосуд лопается - вот так, неожиданно, среди "полного здоровья", развивается инфаркт или инсульт. 68 инфарктов и 75 инсультов из 100 вызываются гипертонией, которую не лечили или лечили неэффективно. За это гипертонию называют "тихим убийцей".

3. Как правильно лечить артериальную гипертонию?

Первым шагом в лечении гипертонии являются диета и изменение образа жизни.

Второй шаг - применение лекарственных препаратов, снижающих артериальное давление.

Никогда не назначайте себе лекарство сами. Только врач может определить какое лекарство и в какой дозе Вам необходимо принимать!

4. До каких цифр нужно снижать артериальное давление?

Нормальные цифры артериального давления до 140/90 мм рт.ст.

Если у Вас сахарный диабет и/или заболевания почек, то уровень давления должен быть не выше 130/80 мм рт.ст.

ЗАПОМНИТЕ! Не рекомендовано снижение АД ниже 110/70 мм рт.ст. Помните! Гипертонию нужно лечить постоянно.

Никогда не прерывайте лечение при улучшении самочувствия.

Прекращение приема гипотензивных препаратов ведет к обратному повышению артериального давления.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБРАЗУ ЖИЗНИ

- *Сократите количество потребляемой соли - до 5 г в день (чайная ложка без горки). С различными продуктами питания, такими как хлеб, мясо, супы, в организм человека поступает большое количество соли.*
- *Откажитесь от курения!*
- *Увеличьте потребление растительной пищи (старайтесь есть больше овощей, фруктов, зерновых, ограничьте потребление животных жиров)*
- *Нормализуйте свой вес (снижение избыточного веса сокращает лишнюю нагрузку)*
- *Ограничьте потребление алкогольных напитков*
- *Больше двигайтесь (гуляйте ежедневно на свежем воздухе не менее получаса)*

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗМЕРЕНИЮ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

- *Измерение артериального давления проводите в удобной обстановке при комнатной температуре и не менее чем после пятиминутного отдыха.*
- *Если Вы только что поели, выпили чашку кофе или выкурили сигарету, то давление можно измерять только через 30 мин.*
- *Измерять давление рекомендуется два раза в день: утром, после пробуждения и утреннего туалета и вечером, в 21.00-22.00, а кроме этого в случаях плохого самочувствия при подозрении на подъем артериального давления.*

Врач- терапевт Григорьевская Т.И.