

Факторы риска развития артериальной гипертензии:

- Малоактивный образ жизни
- Избыточная масса тела или ожирение
- Курение
- Чрезмерное употребление соли (более 5 г в день)
- Злоупотребление алкогольными напитками
- Нарушение липидного обмена, повышенный холестерин в крови
- Наследственность

Для того, чтобы предотвратить развитие осложнений гипертензии, необходимо регулярно принимать антигипертензивные препараты.



ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ ДОЛЖЕН НАЗНАЧАТЬ ТОЛЬКО ВРАЧ С УЧЕТОМ СОПУТСТВУЮЩИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ. ЭТО ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ!

Если вы отмечали у себя такие симптомы как:

- Повышенное артериальное давление
- Тошнота
- Слабость
- Шум в ушах
- Мелькание «мушек» перед глазами
- Боль в области сердца
- Учащенное сердцебиение
- Частые головные боли



Обратитесь к врачу!

Ежегодно проходите диспансеризацию.

Повышение артериального давления чаще протекает БЕССИМПТОМНО и не сопровождается плохим самочувствием.



НЕ ПОЛАГАЙТЕСЬ НА СОБСТВЕННЫЕ ОЩУЩЕНИЯ

НЕ ИЗМЕРЯЯ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ, НЕВОЗМОЖНО ОПРЕДЕЛИТЬ ЗАБОЛЕВАНИЕ

Даже легкая степень артериальной гипертензии приводит к:

- Внезапной смерти
- Инфаркту миокарда
- Инсульту головного мозга
- Повреждению сетчатки глаза и слепоте
- Кровоизлиянию в мозг
- Сердечной недостаточности
- Почечной недостаточности

Профилактика артериальной гипертензии:

- Контролируйте уровень артериального давления
- Нормализуйте свой сон (ночной 8-часовой сон)
- Занимайтесь умеренными физическими нагрузками не менее 30 минут в день
- Ограничьте употребление поваренной соли (менее 5 г в день)
- Контролируйте массу тела (нормальный индекс массы тела в пределах 18,5-25 кг/м²)
- Откажитесь от курения
- Ограничьте употребление алкоголя
- Соблюдайте рациональный режим питания (не допускайте излишнего потребления жиров, ограничьте приём легкоусвояемых углеводов, ежедневно употребляйте 400 г фруктов и овощей, за исключением картофеля, не менее 2-х раз в неделю употребляйте рыбу)