

# ПРОФИЛАКТИКА АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ



**Артериальная гипертония** – это неоднократно зафиксированное повышение артериального давления (АД) от уровня 140 на 90 мм рт. ст. и выше. Однократно отмеченное повышение АД после эмоционального или физического перенапряжения ещё не свидетельствует о наличии артериальной гипертонии.

**Симптомы заболевания:** головная боль, головокружение, мелькание «мушек» перед глазами, потемнение в глазах, резкая слабость, тошнота, рвота, боли в области сердца, одышка, сердцебиение, чувство жара, покраснение лица, дрожь в теле, потливость.

Факторы риска, способствующие повышению АД:

- курение;
- повышенное потребление соли;
- чрезмерное употребление алкоголя;
- нерациональное питание;
- избыточная масса тела;
- гиподинамия (малоподвижный образ жизни);
- неравномерное чередование режимов труда и отдыха;
- неадекватная реакция на стрессовые ситуации;
- наследственность и возраст.

**ПРИ НАЛИЧИИ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ, ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ И ИЗБЕЖАТЬ ОСЛОЖНЕНИЙ, НЕОБХОДИМО:**

- поддерживать нормальное АД с помощью соблюдения здорового образа жизни, коррекции факторов риска и, при необходимости, применения гипотензивных средств;
- соблюдать рациональный режим труда и отдыха;
- соблюдать основы сбалансированного питания, рекомендуется употреблять в пищу фрукты, овощи, нежирное мясо, яйца два раза в неделю, растительные жиры, крупы, молоко;
- соблюдать двигательную активность (ходьба, танцы и т.д.), но избегать изометрических нагрузок (подъём и перенос тяжестей);
- иметь нормальный вес;
- отказаться от вредных привычек;
- избегать психоэмоциональных нагрузок.

**ПОМНИТЕ! АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ – КОВАРНАЯ БОЛЕЗНЬ, КОТОРАЯ ЧАСТО МОЖЕТ ПРОТЕКАТЬ ПРАКТИЧЕСКИ БЕССИМПТОМНО, НЕ ИЗМЕНЯЯ САМОЧУВСТВИЯ. ДЛЯ СНИЖЕНИЯ РИСКА РАЗВИТИЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ НЕОБХОДИМО ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, СВЕСТИ К МИНИМУМУ ФАКТОРЫ РИСКА ГИПЕРТОНИИ, РЕГУЛЯРНО ИЗМЕРЯТЬ СВОЁ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ.**

Бабушка здорова!  
Спасибо Доктору!

