

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ

	140/90 и выше	Артериальная гипертония
	130-139/85-89	Высокое нормальное давление
	120-129/80-84	Нормальное давление
	Ниже 120/80	Оптимальное давление

Артериальную гипертонию диагностируют при уровне артериального давления **140/90 мм рт.ст.** и выше.

Симптомы артериальной гипертонии:

головные боли и головокружение, звон в ушах, мелькание «мушек» перед глазами, учащенное сердцебиение, одышка, утомляемость, покраснение кожи лица.

Гипертония может длительное время протекать без симптомов.

Единственный способ выявить заболевание – это регулярно измерять артериальное давление.

Основные факторы риска

Устранимые: Стресс и психическое перенапряжение

Низкая физическая активность Ожирение Курение

Алкоголь Избыток соли в пище Атеросклероз

Неустранимые: Наследственность Возраст Пол

Повышенное артериальное давление может вызвать:

ИНСУЛЬТ МОЗГА НАРУШЕНИЕ ЗРЕНИЯ АРИТМИЮ

ИНФАРКТ МИОКАРДА СЕРДЕЧНУЮ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ

ПОЧЕЧНУЮ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ

Если у вас повышенное артериальное давление:

Ежедневно измеряйте давление 2 раза в день (утром, вечером и при плохом самочувствии). Записывайте показатели в дневник.

Ограничьте потребление поваренной соли до 5 грамм в сутки и менее

Употребляйте каждый день по 500 грамм овощей и фруктов, особенно богатых калием и магнием

Снижение избыточной массы тела на 5 кг обеспечивает существенное снижение артериального давления

Физическая активность должна быть не менее 30 мин. в день

Откажитесь от курения и алкоголя

Соблюдайте рациональный режим труда и отдыха

Управляйте стрессом

Некоторым пациентам для нормализации артериального давления достаточно соблюдение принципов здорового образа жизни. В ряде же случаев необходим прием лекарственных препаратов.

Принципы медикаментозного лечения АГ

- Только врач может определить показания и противопоказания к применению того или иного препарата с учетом ваших индивидуальных особенностей.
- Помните, что нельзя заниматься самолечением, менять препарат или дозу без согласования с врачом.
- Не прислушивайтесь к советам друзей и соседей. То, что хорошо для них может оказаться малоэффективным или даже опасным для вас.
- Лечение необходимо осуществлять непрерывно (пожизненно), а не курсами!



Для снижения артериального давления регулярно принимайте лекарства, рекомендованные врачом!