

## Профилактика артериальной гипертонии.



Гипертоническая болезнь относится к самым часто встречающимся заболеванием сердечно сосудистой системы во всем мире.

**Артериальная гипертония** – это хроническое заболевание, сопровождающееся повышением артериального давления выше допустимых пределов

(систолическое давление выше **139мм. рт.ст.** и диастолическое давление выше **89 мм.рт.ст.**) Артериальное давление равное **140/90** мм рт.ст - это начальная стадия гипертонической болезни.

### Факторы риска артериальной гипертонии

- ✚ Наследственность, возраст, пол
- ✚ Психическое перенапряжение или эмоциональные перегрузки
- ✚ Низкая физическая активность
- ✚ Избыток веса (ожирение)
- ✚ Злоупотребление поваренной солью
- ✚ Повышенный уровень холестерина
- ✚ Вредные привычки (курение, алкоголь)

### Осложнения артериальной гипертонии

- Инсульт головного мозга
- Инфаркт миокарда
- Гипертонический криз
- Сердечная недостаточность
- Почечная недостаточность
- Ухудшение зрения
- Атеросклероз сосудов

### Первая помощь при гипертоническом кризе

- ❖ Вызвать скорую медицинскую помощь
- ❖ Придать больному полу сидячее положение
- ❖ Ослабить ворот или ремень
- ❖ Обеспечить покой, дать успокоительное
- ❖ Обеспечить доступ свежего воздуха
- ❖ Сделать горячую ножную ванну
- ❖ Измерить артериальное давление

### Профилактика артериальной гипертонии

- ❶ Здоровое питание (исключить жирной, копченной, острой пищи)
- ❶ Отказ от вредных привычек (курение, алкоголь)
- ❶ Ограничение потребления поваренной соли
- ❶ Физическая активность
- ❶ Контроль массы тела
- ❶ Контроль уровня холестерина крови
- ❶ Умение справляться с психоэмоциональными нагрузками
- ❶ Постоянный контроль артериального давления

Регулярное измерение А/Д необходимо не только при плохом самочувствии, но и при отсутствии жалоб. Это является достоверным способом своевременного выявления артериальной гипертонии.

**ТЫ ЗДОРОВ ЗАВТРА, ЕСЛИ ДУМАЕШЬ О ЗДОРОВЬЕ СЕГОДНЯ!**

