



ПРОФИЛАКТИКА АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ



АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ – хроническое заболевание, которое характеризуется постоянным или периодическим повышением артериального давления **БОЛЕЕ 140/90 ММ РТ. СТ.** и выше.

Повышенное артериальное давление приводит к тому, что **не только сердце, но и сосуды находятся под большим напряжением.** От этого могут пострадать почки, сетчатка глаз, а также крупные сосуды (аорта). Вовлечение этих внутренних органов – сердца, мозга, глаз, почек, сосудов – говорит о том, что болезнь зашла достаточно далеко и **требует вмешательства специалистов – врачей.**

ПРИЗНАКАМИ ПОВЫШЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ МОГУТ БЫТЬ: головная боль, головокружение, мелькание «мушек» перед глазами, сердцебиение, перебои в работе сердца, мышечная слабость, одышка.

К сожалению, у ряда людей *повышенное артериальное давление не сопровождается никакими признаками.*

ФАКТОРЫ РИСКА АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ:

Независимые:

- ✓ наследственность;
- ✓ пол;
- ✓ возраст.



Зависимые:

- ✓ курение;
- ✓ избыточная масса тела (ожирение);
- ✓ повышенное потребление соли;
- ✓ малоподвижный образ жизни (гиподинамия);



- ✓ чрезмерное потребление алкоголя;
- ✓ нерациональный режим труда и отдыха;
- ✓ неадекватная реакция на стрессовые ситуации;
- ✓ синдром ночного апноэ (храп).

Наличие у человека **НЕСКОЛЬКИХ ФАКТОРОВ РИСКА** (курение, ожирение, стрессы) значительно повышает риск развития гипертонической болезни, возникновения **инсульта** или **инфаркта миокарда.**

! **ВАЖНЫМ** является, сохранение артериального давления на нормальном уровне – **не более, чем 130/80 мм рт. ст.** **!**

Повышенное давление более 140/90 мм рт. ст. должно быть сигналом тревоги для Вас!

