



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

Артериальное (кровенное) давление (АД) – это сила, с которой кровь, выброшенная из сердца, давит на сосуды. Кровь по сосудам поступает ко всем органам и тканям человека и снабжает их питательными веществами и кислородом.



**Под артериальной гипертензией
или гипертонией понимают
повышение АД
свыше 140 и 90 мм. рт. ст.**



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU

Наиболее частые жалобы при повышении АД:

головные боли, часто пульсирующего характера в затылочной области, головокружение, мелькание «мушек» перед глазами, плохой сон, нарушения зрения, боли в области сердца.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

При отсутствии лечения гипертоническая болезнь приводит к увеличению риска возникновения ишемической болезни сердца, инсультов, поражения почек, увеличению общей смертности.

У ряда людей повышенное АД не сопровождается никакими признаками.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

Первичная профилактика АД предполагает:

- Увеличение физической и двигательной нагрузки.

Уровень физической активности не менее среднего уровня (ходьба в тренировочном режиме не менее 30 мин в день).

- Отказ от курения.

Табак и содержащийся в нем никотин способствуют спазму артерий, ишемии сердечной мышцы.

- Отказ от употребления алкоголя.



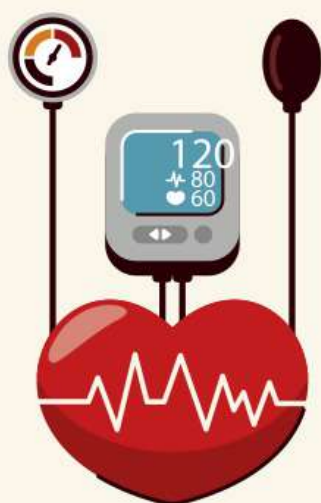
8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

- Коррекцию массы тела.

Не иметь избыточной массы тела (оптимальный индекс массы тела 25, у пожилых людей - не выше 29), особенно ожирения в области живота (оптимальная окружность талии для женщин не более 80 см, для мужчин не более 94 см.).

- Ограничение суточного потребления поваренной соли.

Не досаливайте пищу после готовки, ограничьте объем потребления соли до 4,5-5 граммов в сутки, по возможности заменяйте поваренную соль специями и травами.





- **Соблюдение режима сна и бодрствования.**
Ночной сон должен составлять 8-9 часов.
- **Исключение стрессовых состояний.**

Стресс является пусковым фактором многих заболеваний. Во время него в кровь в большом количестве выбрасываются гормоны стресса (адреналин и норадреналин), которые вызывают спазм сосудов.





8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU

Не существует лечения артериальной гипертензии кратковременными курсами.

Лечение гипертонической болезни – долговременная программа, а не эпизод в жизни больного, необходимый для снижения АД!

Помните! Болезнь легче (и дешевле) предупредить, чем лечить.

С заботой о вашем здоровье ОГБУЗ «Иркутский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики».

