



ДАВЛЕНИЕ НА ЖИЗНЬ

Заболевания сердца и сосудов занимают первое место в структуре смертности населения. Самый распространённый диагноз – артериальная гипертензия – ставится почти в половине случаев пациентам старше пятидесяти лет.

Касается ли эта проблема тебя?

Артериальная гипертензия – стойкое повышение артериального давления от 140/90 мм рт. ст. и выше. Многие считают, что повышение давления можно сразу почувствовать. Увы, это не так. Даже с давлением, значительно превышающим нормальное, долгое время можно ничего не чувствовать и не подозревать о болезни. Мы часто списываем характерные жалобы на отсутствие достаточного сна и отдыха, перегрузку на работе, сложные жизненные ситуации.

Признаки гипертензии:

1. головная боль или чувство сдавливания в висках;
2. ощущение «тяжёлой, несвежей головы»;
3. головокружение;
4. шум в ушах;
5. мелькание «мушек» перед глазами;
6. общая слабость;
7. нарушения сна (частые ночные кошмары);
8. раздражительность;
9. нарушения сердечного ритма.

Что тебе угрожает?

Если сказать кратко о том, что нам угрожает, когда у нас артериальная гипертензия – возможно, даже смерть. Артериальная гипертензия является главной причиной мозгового инсульта и относится к основным факторам риска развития атеросклероза сосудов сердца (ишемической болезни сердца – стенокардии и инфаркта миокарда), также приводит к расстройствам работы почек и даже серьёзным изменениям в сетчатке глаза. Поэтому, если мы до сих пор не отдавали себе отчёта в том, насколько опасна артериальная гипертензия, то посмотрим правде в глаза – это тихий убийца.

Факторы риска артериальной гипертензии:

1. наследственность (гипертензия у ближайших родственников);
2. частые стрессы;
3. низкий уровень физической активности;
4. избыток веса (ожирение);
5. злоупотребление поваренной солью;
6. курение;
7. чрезмерное употребление алкоголя.

Позаботься о себе сейчас!

Откажись от вредных привычек.

Алкоголь, табак и артериальная гипертензия - страшное сочетание, которое в большинстве случаев ведёт к трагическим последствиям.

Занимайся спортом, води более подвижный образ жизни.

Физическая активность помогает справиться со стрессом, тогда как гиподинамия ослабляет нервную систему и организм в целом.

Нормализуй режим труда и отдыха, научись бороться со стрессом.

Ограничь потребление поваренной соли.

Избыток соли в организме часто ведёт к спазму артерий, задержке жидкости в организме.

Контролируй уровень холестерина в крови.

Избыток холестерина ведёт к потере артериями эластичности, а атеросклеротические бляшки сужают просвет сосудов, что затрудняет работу сердца. Ограничь потребление животных жиров, поскольку высокое содержание жирных насыщенных кислот при длительном употреблении оказывает отрицательное влияние на всю систему кровообращения.

Своевременно сдавай кровь на биохимический анализ.

Нормализуй вес тела.

Люди с избыточной массой тела имеют более высокое артериальное давление, чем худые.

Регулярно измеряй артериальное давление.

Чем больше мы будем знать о своём организме и о проблемах, которые у нас возникли, тем эффективнее сможем бороться с болезнью и тем быстрее сможем снова почувствовать себя здоровым!