

ГИПЕРТОНИЯ И КОНТРОЛЬ АД



Артериальная гипертония

заболевание при котором артериальное давление превышает нормальный уровень. Нормальным считается давление не более 140/90 мм рт. ст.



30% пациентов из числа впервые госпитализированных с диагнозом «артериальная гипертония» знали свой привычный уровень АД

Свое АД надо знать

Наибольшую осведомленность о своих цифрах АД проявляют люди старше 55 лет, так как именно они чаще обращаются к врачам по поводу различных заболеваний.



Всего **10%** пациентов впервые госпитализированных с диагнозом «артериальная гипертония» умели контролировать свое АД самостоятельно

Контроль артериального давления - позволяет предупредить развитие артериальной гипертонии и значительно продлить вашу жизнь

АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ (АД) – это давление крови, создаваемое сердцем в кровеносных сосудах.

Артериальное давление измеряют в миллиметрах ртутного столба (мм рт.ст.). При измерении его регистрируют в виде двух цифр. Первая обозначает величину систолического артериального давления, а вторая – диастолического, например, 130/80 мм рт.ст.

Факторы риска артериальной гипертонии:

- Наследственность (гипертония у ближайших родственников).
- Частые стрессы.
- Низкий уровень физической активности.
- Избыток веса (ожирение).
- Злоупотребление поваренной солью.
- Курение.
- Чрезмерное употребление алкоголя.

Нелеченная артериальная гипертония может приводить к осложнениям.

К ним относятся поражения:

- сердца (инфаркт);
- головного мозга (инсульт);
- почек;
- сетчатки глаз.

Важность самоконтроля артериального давления чрезвычайно велика

ВАЖНО

Уровень артериального давления, измеренного в обычной для Вас обстановке, помогает врачу оценить эффективность проводимой терапии, вы становитесь активным участником процесса лечения, сокращается количество Ваших визитов к врачу, вы можете объективно сопоставить Ваше самочувствие с уровнем артериального давления.

В последние годы значительно упростилась возможность измерения артериального давления и его самоконтроля в домашних условиях за счет появления электронных тонометров.



Медицинское значение самостоятельного измерения давления

Эта процедура имеет смысл не только для людей со стабильно высоким артериальным давлением, но также и при «мягких» или «стертых» формах гипертонии.

АД у любого человека в течение дня, часа не может быть постоянным. На уровень давления влияют: волнение, физическая нагрузка, прием пищи, холод и т.д. Ошибаются те, кто, делая несколько измерений в течение дня, ждет одинаковых результатов. Ориентация только на разовые измерения в кабинете врача не дает объективной картины заболевания. Поэтому важно всем людям хотя бы два раза в сутки измерять АД, а для этого надо иметь дома тонометр. Домашний контроль помогает оценить уровень давления в условиях «реального времени».

Для профилактики артериальной гипертонии соблюдайте следующие рекомендации:

- бросьте курить;
- ведите более подвижный образ жизни;
- нормализуйте режим труда и отдыха, учитесь бороться со стрессом;
- ограничьте потребление поваренной соли;
- нормализуйте вес тела;
- меньше употребляйте спиртных напитков;
- ежедневно измеряйте и записывайте величину артериального давления.



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

АВРОРА оздоровительный фитоцентр

8-934-567-56-45



Ароматерапия - лечите гипертонзию с удовольствием!

Наш адрес: ул. Лавандовая, д.24, стр.1
Мы работаем: Пн-Вс 9.00-20.00

АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ – является главной причиной мозгового инсульта и относится к основным факторам риска развития атеросклероза сосудов сердца (ишемической болезни сердца – стенокардии и инфаркта миокарда).

ПРЕИМУЩЕСТВА СОВРЕМЕННЫХ ЭЛЕКТРОННЫХ ТОНОМЕТРОВ

1. Устраняется влияние на результаты измерения нарушения зрения и слуха.
2. Отсутствие самого навыка измерения артериального давления.
3. Исключается влияние внешних шумов на процесс измерения артериального давления.