

Норма АД– 140/90 мм.рт.ст.

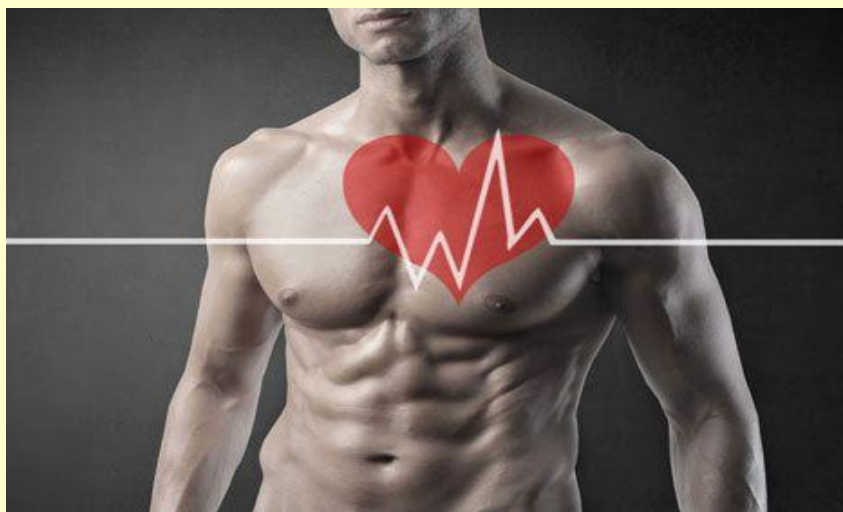
«Опасная зона» АД
от 140/90 до 159/94 мм.рт.ст.

Артериальная гипертензия
от 160/95 мм.рт.ст. и выше

Причины ГБ:

- а) Курение
- б) Гиподинамия
- в) Неправильное питание
- г) Избыточная масса тела.
- д) Хронический стресс
- е) Алкоголизм
- ж) Шейный остеохондроз

Гипертоническая болезнь (ГБ) – это заболевание, основным симптомом которого является стойкое и длительное повышение артериального давления, выше нормальных значений.



Гипертоническая болезнь (ГБ)



Основные признаки гипертонии:

- головная боль,
- головокружение,
- приливы крови,
- кровотечение из носа,
- подташнивание



ГБ может привести:

- К развитию атеросклероза артерий
- К возникновению тромбозов
- К развитию ИБС.
- К возникновению инсульта
- К нарушению со стороны почек - развитию склероза в них
- К развитию ретинопатии и слепоты



Гипертония — болезнь цивилизации, так как городское население болеет почти в 3 раза чаще, чем сельское население.

Профилактика ГБ

1. Следить за АД, измеряя его ежедневно.
2. Следить за массой тела, используя диету и упражнения для снижения массы тела.
3. Физическая активность. Использовать для профилактики ГБ ходьбу, плавание, езду на велосипеде. Не носить тяжести!
4. Полный отказ от курения.
5. Соблюдать правила питания:
 - а) ограничение потребления соли;
 - б) увеличение потребления калий содержащих продуктов (морепродукты, бананы и др.);
 - в) уменьшение потребления животных белков;
 - г) уменьшение или полный отказ от алкоголя;
 - д) увеличение потребления кальция содержащих продуктов (морепродукты, молочные продукты);
 - е) увеличение потребления магний содержащих продуктов (крупы, бобовые, листовая зелень);
 - ж) умеренное потребление кофе.
6. Научиться справляться со стрессом, используя мышечное расслабление, дыхательные упражнения, неинтенсивные физические упражнения.
7. Избегать постоянного шума уровня более 85 децибел (уровень включенного пылесоса)
8. В жаркую погоду следить за потерей жидкости с потом. Чтобы не вызвать сгущения крови — принимать до 1,2 литров жидкости в сутки