

Артериальная гипертония

Гипертонию диагностируют при периодическом или стойком повышении уровня артериального давления выше 140/90 мм рт.ст. Она может длительное время протекать без всяких симптомов, поэтому единственный способ выявить заболевание - регулярно измерять артериальное давление

высокое нормальное давление
нормальное давление
оптимальное давление
повышенное давление



Гипертония способствует развитию:

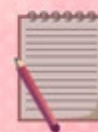
- сердечной недостаточности
- опасных аритмий
- инфаркта миокарда
- мозговых инсультов
- болезни Альцгеймера
- почечной недостаточности

! Регулярно принимайте лекарства для снижения давления, рекомендованные врачом

Для профилактики развития артериальной гипертонии и ее осложнений:



увеличьте свою физическую активность, занимайтесь физкультурой 3-5 раз в неделю по 30-40 минут



ежедневно измеряйте артериальное давление и записывайте показатели в дневник



ограничьте потребление поваренной соли до 5 грамм в сутки и менее



спите не менее 7-8 часов в сутки



ежедневно употребляйте не менее 500 грамм овощей (5 порций в день)



ограничьте потребление алкоголя: крепких напитков в сутки не более 50 мл для мужчин и 25 мл для женщин



повышайте стрессоустойчивость



откажитесь от курения



снижьте массу тела, если она избыточна. Снижение веса на 5 кг обеспечивает существенное снижение давления