АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ

Что такое АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ?

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ (**АГ**) – это периодическое или стойкое повышение 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.

Факторы риска АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ

Устранимые

- Психоэмоциональный стресс
- Курение
- Ожирение
- Избыточное потребление соли
- Сахарный диабет
- Нарушение липидного состава крови

Неустранимые

- Наследственность
- Пол
- Возраст

Чем опасна АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ?

Оказывает неблагоприятное воздействие на «органы-мишени»:



СЕРДЦЕ
Инфаркт



ПОЧКИ
Почечная недостаточность



МОЗГ
Инсульт



ГЛАЗА
Снижение остроты зрения

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ СМЕРТЕЛЬНО ОПАСНА, ЕСЛИ С НЕЙ НЕ БОРОТЬСЯ, НО ИЗ ВСЕХ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ИМЕННО ОНА ЛЕГЧЕ ВСЕГО ПОДДАЕТСЯ КОНТРОЛЮ

Профилактика АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ



Ограничьте потребление пищевой соли до 5 граммов в день и менее



Следите за своим весом. Индекс массы тела не должен превышать 25 кг/м^2



Откажитесь от курения и алкоголя



Ежедневно измеряйте артериальное давление



Спите не менее 7 часов в сутки



Физическая активность не менее 30 минут в день

ЕСЛИ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ БОЛЬШЕ, ЧЕМ **140/90**
НУЖНО ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ!

Лечение АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ

Лекарственные препараты, применяемые для лечения артериальной гипертонии, улучшают качество жизни, восстанавливают саморегуляцию и поддерживают сердечно-сосудистую систему в нормальном состоянии. Только врач может определить показания и противопоказания к применению у вас того или иного лекарственного препарата.

РЕГУЛЯРНО ПРИНИМАЙТЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ, ДЛЯ СНИЖЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ, РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ВРАЧОМ

Плакат издан АНО «Здоровый регион-11» в рамках исполнения соглашения №2 от 19.03.2020