Гипертония и контроль артериального давления

Артериальное давление – это сила, с которой циркулирующая по телу кровь давит на стенки артерий. Давление необходимо для движения крови, во время которого она поставляет питательные вещества и кислород в различные части тела. В течение дня артериальное давление может измениться, но если оно, как правило, превышает нормальный диапазон значений, то это называется высоким артериальным давлением или гипертонией.

Каким должно быть Ваше артериальное дав

Оптимальное артериальное давление	<120/80 миллиметров ртутного столба (
Большинство людей должны иметь уровень артериального давления	Менее 140/90 мм рт.ст. при измерении Менее 135/85 мм рт.ст. при измерении
Люди, страдающие гипертонией и поражением почек	Менее 130/80 мм рт.ст.

Должны ли вы контролировать свое артериальное давление

Гипертония может развиться у любого человека, но чем старше становится человек, тем выше у него риск развития данного заболевания. Независимо от того, повышено у Вас артериальное давление или нет, Вам необходимо регулярно его проверять. Гипертония не сопровождается какими-либо предупреждающими признаками или симптомами, поэтому ее часто называют
«тихим убийцей»
. По этой причине артериальное давление необходимо регулярно измерять.

Что приводит к повышению артериального давления

Гипертония бывает первичной и вторичной. Причины первичной гипертонии в 90% случаев известны, но мы знаем факторы, которые влияют на ее возникновение.

«Факторы риска»

- Возраст и некоторые другие биологические показатели.
- Избыточный вес.
- Нерациональное питание (много жира и соленой пищи, мало овощей и фруктов, особенно свежих).
- Сидячий образ жизни, низкая физическая активность.
- Чрезмерное употребление алкоголя.
- Курение.
- Неумение преодолевать стресс.
- Неправильное чередование труда и отдыха.
- Наследственность.

Гипертония - это распространенное заболевание

Если у Вас наблюдается стойко повышенное систолическое или диастолическое давление, Вам необходимо изменить свой образ жизни. Вам может потребоваться дополнительный контроль давления и медикаментозное лечение.Регулярное измерение, контроль и запись показателей артериального давления могут быть очень полезны На основании этой информации Ваш лечащий врач может понять, подвержены ли Вы риску гипертонии и насколько эффективен контроль Вашего артериального давления. Если у Вас диагностирована гипертония, запись показателей давления поможет Вам оценить эффективность лечения и изменений в образе жизни. Эта мера также поможет придерживаться режима лечения.

Медикаментозная терапия гипертонии

Большинству людей с высоким артериальным давлением для его снижения, необходим прием двух или более препаратов в сочетании с изменением образа жизни. Даже если Вы успешно контролируете свое артериальное давление, ведите здоровый образ жизни и придерживайтесь следующих рекомендаций: **-** Лекарство действует только в том случае, если Вы его принимаете. **-** Не прекращайте прием назначенного Вам лекарства, не проконсультировавшись предварительно со своим лечащим врачом.

Полезные рекомендации:

- Старайтесь ежедневно заниматься физическими упражненьями, например, ходить пешком, ездить на велосипеде, плавать, кататься на лыжах и коньках и т.д.

- Чаще употребляйте в пищу свежие овощи, фрукты, молочные продукты с низким содержанием жира, цельнозерновые продукты и постное мясо, рыбу и птицу.
- Помните, что снижение избыточного веса тела на 5 кг приводит к снижению артериального давления. Если вес достигнет нормальных значений, то давление снизится еще больше.

Чего стоит избегать

- Употребляйте меньше соли. Выбирайте в магазине продукты, содержащие пять или менее процентов суточной нормы потребления натрия.
- Строго ограничить употребление алкоголя.
- Избегайте фастфуда, колбасных изделий, консервов или готовых к употреблению продуктов, пищи с высоким содержанием соли, сахара, жиров.
- Откажитесь от курения. Находясь с курящими людьми, избегайте также пассивного курения – вдыхания табачного дыма.
- Избегайте стрессовых ситуаций.

Правила измерения давления

Сегодня каждый должен знать правила измерения своего артериального давления:

- Измерение следует проводить только с помощью плечевого манжета. Показания, снятые с запястья или пальцев, не являются гарантированно точными.
- Измеряйте артериальное давление только в положении сидя!
- Перед измерением должен быть пятиминутный отдых!
- Если на разных руках давление разное – надо измерять его на той руке, на которой она выше!
- Остерегайтесь ошибочных данных.

{social} Заказ микроавтобуса в Москве Укрепление берега Букеты из мягких игрушек