

Гипертоническая болезнь.

Гипертоническая болезнь – заболевание, ведущим симптомом которого является повышение артериального давления, обусловленное нервнофункциональными нарушениями регуляции сосудистого тонуса. Заболевают гипертонической болезнью одинаково часто мужчины и женщины.

Артериальное давление – стойкое повышение АД от 140/90 мм рт.ст.

Показатели:

120-129/80-84 нормальное АД

130-139/85-89 высокое нормальное АД

140-159/90-95 - 1 степень АГ

160-179/100-109 - 2 степень АГ

180/110 и выше - 3 степень АГ

Повышенное АД оказывает отрицательное влияние на внутренние органы и системы, так называемые органы мишени, и может стать причиной мозговых инсультов, инфарктов миокарда, аритмии, почечной недостаточности, болезни Альцгеймера. Основной принцип лечения АГ – постоянство. Лечиться необходимо всю жизнь.

10 правил которые помогут в борьбе с АГ

1. Изменение образа жизни - обязательное условие успешного лечения
 2. Ограничение потребления поваренной соли.
 3. Снижение массы тела. Питание в меру насыщенное калориями, богатое витаминами и микроэлементами (без сладостей, копченостей и перекусов в виде бутербродов) поможет вам снизить АД. Избавление от лишних 5 кг массы тела снижает АД на 5,4 мм. рт. ст.
 4. Отказ от курения
 5. Ограничение приема кофе и крепкого чая.
 6. Ограничение потребления алкоголя.
 7. Соблюдение режима двигательной активности.
 8. Избегайте стрессов.
 9. Регулярно контролируйте уровень давления. Измеряйте АД утром и вечером.
- Ведите журнал самоконтроля АД.
10. Находитесь под постоянным наблюдением у своего лечащего врача.