

Артериальная гипертония – это хроническое заболевание, которое характеризуется повышенным давлением в кровеносных сосудах.

Артериальное давление – сила, с которой кровь изнутри сосуда давит на стенку сосуда. Сопrotивляясь повышенному давлению, со временем, сосудистая стенка наращивает толщину слоя мышечных клеток и становится более плотной. Такие сосуды более подвержены атеросклерозу. Артериальная гипертония повышает риск развития инфаркта, инсульта, сердечной и почечной недостаточности.

У здорового человека артериальное давление колеблется в определенных пределах, но оно не должно превышать 140/90 мм рт. ст. Артериальное давление 140/90 и более считается повышенным.

При устойчивом давлении 140/90 мм рт. ст. и выше необходимо обратиться к врачу для консультации и наблюдения. Долгое время повышенное артериальное давление может протекать без каких-либо ощутимых симптомов. Многие люди живут с артериальным давлением годами и не подозревают о его наличии!

Артериальное давление чаще повышается у лиц, злоупотребляющих соленой и жирной пищей. Ограничение потребления поваренной соли, отказ от алкоголя, от курения, регулярные физические нагрузки, поддержание нормального веса тела – иногда этих мер бывает достаточно для нормализации давления. Поддержание нормальных цифр артериального давления (прием лекарств, соблюдение диеты, физические нагрузки) позволяет избежать многих серьезных осложнений. Даже небольшое снижение артериального давления является ценным для здоровья. Ведь большинство инсультов возникает у людей на фоне повышенного артериального давления.

Артериальную гипертонию можно предотвратить. Для этого необходимо выполнять несколько рекомендаций: больше двигаться (ходьба в быстром темпе 30-40 минут 3-5 раз в неделю, езда на велосипеде, плавание, катание на лыжах, но не допускать переутомления, одышки); правильно питаться (прием пищи 3-4 раза в сутки, не допускать больших перерывов между приемами пищи, употреблять в пищу жирную рыбу, продукты богатые содержанием калия, магния, витамина С, ограничить прием поваренной соли, углеводов, жиров, копченостей); исключите курение и алкоголь (курение и алкоголь пагубно влияют на стенки кровеносных сосудов, вызывая их склерозирование); избегайте стрессов (длительные стрессовые состояния изнашивают кровеносные сосуды, необходимо чередовать умственную работу с физической); нормализуйте сон (обеспечьте сон в ночные часы, не менее 7-8 часов); контролируйте уровень сахара и холестерина крови (повышенные уровни сахара и холестерина приводят к сосудистой патологии и к возникновению артериальной гипертонии). Если рекомендаций по здоровому образу жизни не достаточно, для нормализации артериального давления необходимо обратиться к врачу. Самолечение недопустимо!

Не искушайте судьбу, не дайте гипертонии проявить свое коварство! Обязательно посоветуйтесь с лечащим врачом, который даст вам необходимые рекомендации, подберет индивидуальную дозу препарата.