

Какая жизнь, такое и давление

Артериальную гипертонию врачи признали самым распространённым заболеванием в мире. В России от этого недуга страдают около 40% населения, а от его последствий ежегодно умирает около миллиона человек.

Артериальная гипертония провоцирует развитие целого «букета» заболеваний. Но в первую очередь наносит удар по самым жизненно важным органам — сердцу, головному мозгу, почкам, глазам. Кардиологи даже называют их «органами-мишенями», настолько они уязвимы перед гипертонией. Как защитить себя от этой коварной болезни?

Регулярно контролируйте своё давление!

Даже если у вас никогда не было повышенного давления, постарайтесь измерять его хотя бы раз в год, в профилактических целях. Это можно сделать в кабинете у участкового терапевта или в домашних условиях, при помощи автоматического тонометра. Нормальный уровень давления для людей любого возраста и пола — 120–139/85–89 мм ртутного столба. При этом 120/85 мм ртутного столба врачи признают за оптимальный показатель. Если же при измерении вы зафиксировали цифры 139/89, это повод последить за своим давлением. А если ваш постоянный уровень давления равен или выше 140/90, вам следует обратиться к кардиологу или участковому терапевту.

Соблюдайте все рекомендации врача!

Помните, что успешное лечение гипертонии зависит не только от лечащего врача, но и от вас самих. Обязательно пройдите все необходимые обследования, которые назначит вам доктор: сдайте общий анализ крови, мочи, сделайте электрокардиографию. Регулярно принимайте все прописанные вам медикаменты. И приготовьтесь к тому, что врач потребует от вас полностью изменить свой привычный образ жизни.

Питайтесь правильно!

Существует прямая связь между весом пациента и уровнем артериального давления. У людей, питающихся нерационально, злоупотребляющих жирной и солёной пищей, алкоголем, имеющих избыточную массу тела, гипертония развивается в пять-шесть раз чаще. Кардиологами замечено, что прибавление веса на 10 кг приводит к увеличению давления на 2–3 мм ртутного столба.

Кроме того, многочисленными научными исследованиями установлено, что к повышению артериального давления ведёт чрезмерное употребление поваренной соли. Особенно чувствительны к соли пациенты с избыточной массой тела и пожилые люди. Употребляйте не более 2 граммов соли в день и постарайтесь исключить из своего рациона продукты, где соли в избытке.

Будьте физически активны!

Регулярные физические нагрузки важны как для профилактики гипертонии, так и для её лечения. У нетренированных людей с нормальным давлением, ведущих малоподвижный образ жизни, риск развития артериальной гипертонии на 20–50% выше, чем у тех, кто более активен. Даже такие умеренные физические тренировки, как быстрая ходьба, бег трусцой, плавание по полчаса 3–5 раз в неделю могут снизить артериальное давление на 5–10 мм ртутного столба. А вот тяжёлых статических нагрузок, например, упражнений со штангой, доктора гипертоникам, напротив, не рекомендуют: поднятие тяжестей повышает давление.

Избавьтесь от вредных привычек!

Отрицательное влияние на артериальное давление оказывают курение и злоупотребление алкоголем. Никотин, содержащийся в сигаретном дыме, возбуждает, увеличивает нагрузку на сердце, вызывает сужение сосудов, повышает артериальное давление. Врачи предупреждают, что курение в 2–3 раза увеличивает риск развития ишемической болезни и инсульта мозга у пациентов с артериальной гипертонией. Помните об этом,

когда закуриваете очередную сигарету!

Анна Черкашина, главный кардиолог Иркутской области

Автор: Артур Скальский © АИФ в Восточной Сибири ЗДОРОВЬЕ , ИРКУТСК 👁 2307 15.11.2006, 12:41 📄 136
URL: <https://babr24.com/?ADE=33946> Bytes: 3555 / 3505 Версия для печати

👍 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [Джем](#)
- [ВКонтакте](#)
- [Одноклассники](#)

Связаться с редакцией Бабра в Иркутской области:
irkbabr24@gmail.com

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь
Телеграм: [@bur24_link_bot](#)
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: [@irk24_link_bot](#)
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: [@kras24_link_bot](#)
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: [@nsk24_link_bot](#)
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: [@tomsk24_link_bot](#)
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: [@babrobot_bot](#)
эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)