Гипертония и её профилактика

Артериальная гипертония – это стойкое повышение давления крови, циркулирующей по нашим сосудам, от 140\90 и выше.

Повышенное артериальное давление может давать следующие осложнения:

* Инсульт – гибель клеток головного мозга.
* Инфаркт – гибель клеток сердечной мышцы.
* Аневризмы крупных сосудов – изменение (истончение и выпячивание) отдельных участков, угрожающее внутренним кровотечением.
* Почечная недостаточность – постепенное самоотравление организма.
* Снижение остроты зрения – вплоть до слепоты.
* Ухудшение сексуальной функции.



Принципы профилактики гипертонии:

* Уменьшите потребление соли
* Откажитесь от курения
* Избегайте стрессовых ситуаций
* Давайте организму возможность отдохнуть
* Ведите активный образ жизни – это могут физические упражнения, так и простая работа по дому
* Придерживаться здорового питания – исключить большое количество углеводов, холестерина и добавить в свой рацион продукты богатые калием.
* Сократить употребление алкоголя.
* Поддерживайте здоровый вес.
* Проводите измерения своего артериального давления

**Выполнила: Жалнина Василина, группа 314 -9**

Как правильно измерить артериальное давление:

* Измеряйте давление не раньше, чем через 30 минут после физической нагрузки
* При необходимости опорожните мочевой пузырь и кишечник.
* В течение получаса перед измерением давления не принимайте пищу, не пейте кофе, не курите.
* Поскольку капли от насморка могут влиять на показатели давления, измеряйте давление не ранее, чем через час после использования капель
* Сядьте на стул ровно, не скрещивайте ноги и не вытягивайте их перед собой, держите их прямо. Не разговаривайте!
* Три-пять минут перед измерением давления посидите максимально расслаблено.
* Расположите руку на столе так, чтобы манжета тонометра находилась на уровне сердца. Нижний край манжеты должен оказаться на 2 см выше локтевого сгиба.

