



14 мая 2016 года отмечается Всемирный день борьбы с артериальной гипертонией.

Гипертония - устойчивое повышение артериального давления от 140/90 и выше.

Высокое артериальное давление опасно грозными осложнениями, в первую очередь, кровоизлиянием в мозг (мозговым инсультом), инфарктом миокарда. Эти осложнения очень часто делают человека инвалидом на всю жизнь и могут привести к смерти.

У лиц старше 40 - 50 лет, имеющих артериальную гипертонию, продолжительность жизни примерно на 10 лет меньше, чем у людей без артериальной гипертонии. Риск развития инфаркта миокарда возрастает в 3-4 раза, инсульта – в 7 раз!

Правильный образ жизни и лекарственная терапия поможет Вам снизить риск возникновения осложнений.

Рекомендации при артериальной гипертонии

Ограничить употребление соли: не досаливайте пищу, сократите употребление гастрономических изделий (колбаса, сосиски, окорок и т.д.), изделий в панировке. Сократите употребление животных жиров. Употребляйте меньше жирного мяса, ешьте больше рыбы. Ежедневно нужно употреблять не менее 500 гр. свежих овощей и фруктов, молочные продукты с пониженным содержанием жира.

Увеличить физическую активность: каждый день не менее 30 минут прогулки быстрым шагом или на велосипеде, хорошо заниматься плаванием.

Прекратить употреблять табак и алкоголь. Курение увеличивает риск развития всех сердечно-сосудистых заболеваний, а алкоголь способствует повышению артериального давления (АД) и снижает эффективность лечения антигипертензивными препаратами.

Регулярно измерять и записывать значения артериального давления и частоты пульса в виде «Дневника контроля АД». Это позволяет самому пациенту ориентироваться в эффективности лечения, вовремя принять соответствующие меры, а врачу оценить и своевременно скорректировать проводимую терапию.

Соблюдать рекомендации врача по режиму приема лекарственных препаратов. Лечение повышенного АД – сложная задача. Для поддержания нормальных значений АД часто требуется прием 1-2 препаратов. Прием препаратов должен быть ежедневным и длительным. Самоотмена препарата или изменение приема рекомендованной дозы может привести к осложнениям.

Выполнение рекомендаций по коррекции образа жизни и приему назначенного лечения поможет привести давление к норме и снизить риск серьезных сердечно-сосудистых осложнений!

В рамках мероприятий посвященных всемирному дню борьбы с артериальной гипертонией в отделении медицинской профилактики, здравпункте ОАО «ЧМЗ», ФАП, ВОП с 16 мая по 20 мая с 10.00 до 16.00 пройдут дни открытых дверей, где можно будет научиться измерять артериальное давление, правильно вести «Дневник контроля АД», получить консультацию.

Подробная информация по телефону 4-41-20

ГБУЗ ПК «Чусовская РП»
отделение медицинской профилактики

ГБУЗ ПК «Чусовская РП»