

Гипертоническая болезнь (артериальная гипертония) – широко распространенное заболевание, характеризующееся повышенным артериальным давлением – от 140 мм и выше мм рт. ст., не связанное с наличием патологических процессов, при которых повышенное артериальное давление обусловлено известными причинами. Чаще заболевание развивается в возрасте после 40 лет, хотя гипертония нередко встречается даже у подростков.

Хотя причины артериальной гипертонии остаются неизвестными в 90% случаев, тем не менее, известны определенные факторы, увеличивающие риск развития артериальной гипертонии.

ФАКТОРЫ РИСКА:

- возраст (с возрастом риск увеличивается);
- наследственная предрасположенность;
- пол;
- курение, чрезмерное употребление алкоголя, соли;
- ожирение, недостаточная физическая активность;
- чрезмерная подверженность стрессам;
- заболевания почек;
- повышенный уровень адреналина в крови;
- врожденные пороки сердца;
- регулярный прием некоторых лекарственных средств.

Классификация уровней артериального давления (АД)

Категория АД	Систолическое АД мм рт.ст.	Диастолическое АД мм рт.ст.
Оптимальное	Ниже 120	Менее 80
Нормальное	120-129	80-84
Пограничное нормальное	130-139	85-89
АГ 1-й степени	140-159	90-99
АГ 2-й степени	160-179	100-109
АГ 3-й степени	Более 180	Более 110



Министерство здравоохранения
Калининградской области
ГБУЗ "Центр медицинской профилактики
и реабилитации Калининградской области"

СЕКРЕТ ДОЛГОЛЕТИЯ

Памятка
для населения





Выход на пенсию – важное событие в жизни человека. Иногда это может сказываться на его самочувствии. Человек перестает чувствовать себя уверенно, особенно если вынужден принимать помощь от детей или внуков. Необходима поддержка близких людей в этот период.

Как сделать выход родителей на пенсию менее болезненным?

Пожилые люди чувствуют себя намного лучше и активнее, если у них есть возможность участвовать в жизни семьи. Подумайте, о чём вы можете их попросить? В любом случае есть небольшие задачи, решить которые пожилым родителям несложно, но их выполнение будет вызывать у них положительные эмоции.

Не стоит отказываться от помощи старших, даже если вы можете справиться самостоятельно

- 1 Вместе найдите повод для ежедневной физической нагрузки родителей, например, поход в магазин, прогулка с внуками или выгул домашних животных.
 - 2 Помогайте родителям в осваивании технических новинок: микроволновая печь, компьютер, электронные книги на досуге. Это не только упростит их жизнь, но и позволит надолго сохранить ясный ум.
 - 3 Напоминайте родителям о систематическом приеме лекарственных препаратов, рекомендованных врачом для снижения артериального давления, сахара, холестерина.
 - 4 При наличии у родителей вредных привычек, таких как табакокурение и злоупотребление алкоголем, напоминайте о вреде, который они могут причинить организму.



5 Напоминайте родителям о своевременном прохождении диспансеризации в медицинских учреждениях.

6 При приготовлении пищи для родителей отдавайте предпочтение рыбным и молочным, а не мясным белкам, так как первые легче усваиваются организмом пожилых людей.

7 Общаясь с пожилыми родителями, будьте вежливы, тактичны. В разговоре демонстрируйте свои положительные чувства, говорите, как вы их любите и ждете с ними встречи.

8 Как можно чаще хвалите своих родителей. Пусть они убедятся в своей значимости, это позволит им повысить самооценку.

Ежедневный контроль артериального давления – залог хорошего самочувствия близких людей.

Регулярное измерение артериального давления вне зависимости от самочувствия – единственный способ выявить артериальную гипертонию.



Дневник контроля артериального давления (АД)