

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ

ЕСЛИ У ВАС ПОВЫШЕНО АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ:



Ежедневно
измеряйте давление
и записывайте
показатели в дневник



Ограничьте
потребление поваренной
соли до 5 грамм
в сутки и менее



Употребляйте
каждый день
от 500 грамм
овощей и фруктов



Снизьте
массу тела,
если она избыточна



Спите
не менее
7-8 часов в сутки



Ограничьте
потребление алкоголя
Откажитесь от курения



Ведите здоровый
образ жизни

РЕГУЛЯРНО ПРИНИМАЙТЕ ЛЕКАРСТВА ДЛЯ СНИЖЕНИЯ
ДАВЛЕНИЯ, РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ВРАЧОМ



*Для того, чтобы предотвратить
развитие осложнений гипертонии,
необходимо добиться снижения
давления до уровня < 140/90 мм рт. ст.*



Министерство здравоохранения
Калининградской области
ГБУЗ «Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»

Ранние признаки нарушения мозгового кровообращения



На сегодняшний день 9 млн человек в мире страдают нарушениями мозгового кровообращения, или же, по другому, цереброваскулярными болезнями. Основное место среди них занимают инсульты, каждый год поражающие от 5,6 до 6,6 млн человек и уносящие 4,6 млн жизней. Инсульт является результатом закупорки или разрыва какого-либо сосуда, находящегося в головном мозге, что приводит к функциональному и морфологическому повреждению вещества мозга.

Инсульт можно предотвратить, поскольку причины его возникновения, методы профилактики и лечения достаточно хорошо изучены. Опыт как отечественных, так и зарубежных исследователей показывает, что в группах населения, где происходят раннее выявление, лечение и диспансерное наблюдение пациентов с повышенным артериальным давлением, удается снизить заболеваемость инсультом в 2 раза.



Способствуют формированию недостаточности мозгового кровотока:

- ⚡ Изменение просвета сосудов по любой причине (закупорка тромбом, атеросклеротической бляшкой). Это приводит как к недостаточному кровоснабжению структур мозга кислородом, так и к застою крови в венах мозга, венозной недостаточности мозгового кровообращения.
- ⚡ Изменение состава крови (сгущение её, скопление и формирование сгустков из клеточных элементов крови).
- ⚡ Нарушение обменных процессов в структурах мозга.

Какие ПРИЗНАКИ должны насторожить Вас?



- Беспричинная головная боль.
- Головокружение.
- Шум в голове, звон в ушах.
- Ухудшение памяти, забывчивость
- Снижение умственной и физической работоспособности.
- Повышенная утомляемость, сонливость.
- Эмоциональная неустойчивость.

Как правило, эти симптомы возникают в период эмоционального или умственного напряжения, т.е. в то время, когда требуется существенное усиление мозгового кровообращения.

Периодически подобные симптомы могут беспокоить и здорового человека, например, при адаптации к новой для него ситуации. Однако если они возникают часто или существуют не менее 3-х последних месяцев, то это повод для обращения к врачу.

Своевременное обращение за медицинской помощью и правильно назначенное лечение позволяют устранить болезнь, сохранить трудоспособность и повысить качество жизни.



ФАКТОРЫ РИСКА:



Артериальная гипертония, особенно если это не постоянно высокое давление, а его скачки от высоких к низким цифрам и наоборот, что характерно для не леченой гипертонии.



Атеросклероз сосудов головного мозга.



Остеохондроз в шейно-грудном отделе позвоночного столба.



Вегето-сосудистая дистония со скачками артериального давления.



Опухоли головного мозга и шеи.

Заболевания щитовидной железы, сахарный диабет.



Травмы головы, а также позвоночника в шейно-грудном отделе.

Тяжелые интоксикации и отравления.

Нейроинфекции.