

Чем опасна гипертония

Органы - «мишени», которые поражает гипертония

Глаза

ПОВРЕЖДЕНИЕ СЕТЧАТКИ, кровоизлияния на глазном дне, отек и атрофия зрительного нерва (ухудшение зрения)



Мозг

Нарушение мозгового кровообращения (следствие - ухудшение памяти), **ИНСУЛЬТ**



Почки

ПОЧЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ

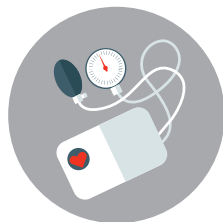
Сосуды

РАЗРЫВ АОРТЫ, который в 90% случаев заканчивается смертью



Сердце

СТЕНОКАРДИЯ (приступы внезапно возникающей боли в груди, которые развиваются вследствие острого недостатка кровоснабжения сердечной мышцы), **ИНФАРКТ МИОКАРДА**, **СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ** (неспособность сердца перекачивать нужное количество крови)



Чтобы избежать развития гипертонии, необходимо регулярно проводить измерение артериального давления.



Факторы
риска
развития
гипертонии

Измерь давление - сохрани жизнь!



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 АГ.

ФАКТОРЫ РИСКА:

- возраст (с возрастом риск увеличивается);
- наследственная предрасположенность;
- пол (чаще артериальной гипертонией страдают мужчины);
- 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

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.