

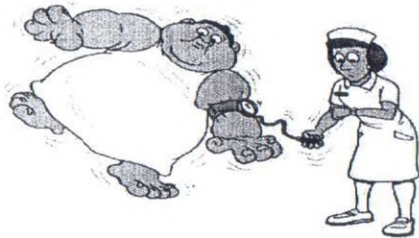
### **Особенности питания.**

В настоящее время был проведен ряд исследований, которые показали тесную связь между уровнем артериального давления с количеством ежедневно потребляемой человеком соли.

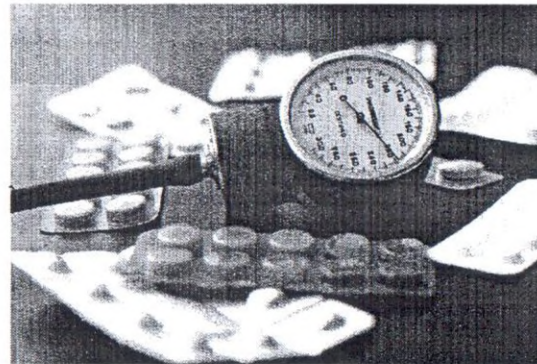
Выяснилось, что регулярное употребление с пищей более 5 г соли способствует возникновению гипертонической болезни, особенно если у человека имеется наследственная предрасположенность.

### **Избыточный вес.**

По результатам исследований избыточный вес встречается почти у половины больных гипертонической болезнью. Так же установлено, что снижение веса сопровождается снижением артериального давления. Причина проста: при излишнем весе организм человека нуждается в большом количестве кислорода. А кислород, как известно, переносится кровью, соответственно на сердечную систему ложится дополнительная нагрузка, что и приводит часто к гипертонической болезни.



*Гипертоническая болезнь весьма распространенная и опасная. Только в России от нее последствий ежегодно умирают 1,7 миллиона человек. Гипертоническая болезнь долгие годы может ни чем не проявляться, а затем неожиданно нанести неожиданный удар по здоровью человека.*

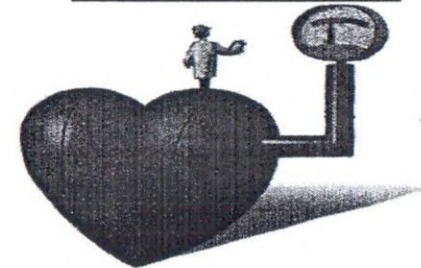


### **Профилактика.**

Чтобы предохранить себя от гипертонической болезни надо всего - навсего соблюдать несколько несложных правил

1. периодически измерять артериальное давление
2. Людям с повышенным давлением следует проходить осмотр в поликлинике раз в квартал
3. Давать себе время для отдыха по возможности в тишине
4. Ограничить себя в животных жирах и неумеренном потреблении чая, кофе
5. Спать не менее 8 часов в сутки
6. Не злоупотреблять большим количеством жидкостей
7. Ограничить потребление солей
8. Бросить курить
9. Ограничить потребление алкогольных напитков
10. Не пренебрегать физической активностью

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!**



## Предрасполагающие факторы.

1. Индивидуальные особенности характера – Заболеть гипертонической болезнью чаще всего суждено людям, не сумевшим приспособиться к условиям, которые им диктует жизнь, людям существующим в некотором конфликте с окружающей средой.
2. Наследственность – предрасположенность к гипертонической болезни может передаваться по наследству. Если у Вас есть основания подозревать, что гипертония – ваше семейное заболевание, постарайтесь не дожидаясь её развития и принять профилактические меры.



### О повышенном риске заболевания гипертонией можно говорить и в том случае если :

- вы больны сахарным диабетом.
- вы курите или злоупотребляете алкоголем.
- вы не соблюдаете режим труда и отдыха.
- много времени проводите за компьютером.
- подвергаетесь физическим и психическим нагрузкам.

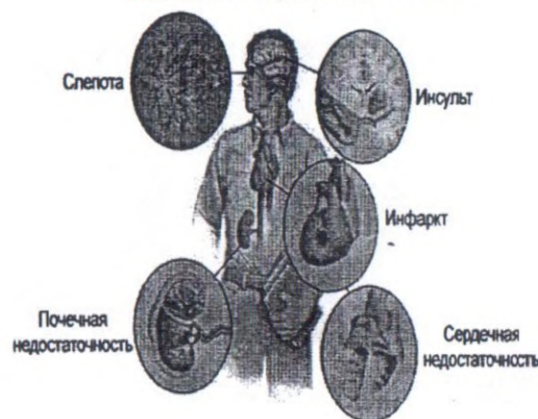


### Гипертонический криз.

Это резкое повышение АД требующее неотложной терапии приводящее к появлению или усугублению симптомов со стороны органов «мишеней»:

- Нестабильная стенокардия
- Острая левожелудочковая недостаточность
- Эклампсия
- Инсульт
- Отек соска зрительного нерва

Осложнения гипертонической болезни



### Признаки гипертонического криза.

- Внезапное начало (от нескольких минут до нескольких часов)
- Индивидуально высокий уровень АД
- Повышение признаков ухудшение регионального кровообращения
- Интенсивная головная боль
- Головокружения
- Тошнота
- Чувство страха
- Раздражительность
- Озноб
- Потливость
- Чувство жара
- Жажда

В конце гипертонического криза учащенное, обильно мочеиспускание с выделением светлой мочи.

### Первая помощь при гипертоническом кризе до приезда врача.

1. Уложить больного в постель с приподнятым головным концом
2. Измерить и записать АД и пульс
3. Принять препараты снижающие АД в их обычных дозах
4. Найти ранее снятую пленку ЭКГ (если имеется)
5. Вызвать врача, скорую помощь