

Артериальная гипертензия – что это ?



Необходимо помнить, что гипертензия – это «тихий убийца». У гипертензии нет явных симптомов, кроме высокого артериального давления, она поражает жизненно важные органы-мишени, такие как сердце, головной мозг, кровеносные сосуды, сетчатка глаза, почки.

Повышение давления опасно грозными осложнениями, в первую очередь, кровоизлиянием в мозг (мозговым инсультом), инфарктом миокарда. От того, что мы знаем об особенностях артериальной гипертензии, и что мы предпринимаем для сохранения давления на нормальном уровне, зависит и наше здоровье.

Чтобы артериальное давление не повышалось, необходимо знать некоторые правила:

- Регулярно измерять артериальное давление.
- Не переедать, особенно высококалорийной пищи (жиров, масла, жирного мяса, сладостей).
- Сопоставлять калорийность съедаемой за сутки пищи с энергетическими затратами.
- Потреблять не более 4-5 грамм поваренной соли в сутки (одна чайная ложка без верха).
- Больше есть овощей и фруктов, богатых солями калия. Их много в кураге, черносливе, картофеле, сваренном «в мундире», кабачках, баклажанах, зелени.
- Необходимо знать нормальный вес для своего возраста, пола, уровня физической нагрузки и стремиться его поддерживать.
- Избегать чрезмерного потребления алкогольных напитков.
- Отказаться от курения.
- Повысить повседневную физическую активность, которая должна включать по меньшей мере активную деятельность (например, ходьбу, лучше в достаточном темпе), не менее 30-60 минут.
- Здоровый досуг — это активный отдых, лучше на природе. Особенно это важно для лиц с эмоционально напряженной работой.