ДИЕТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Соблюдение диеты снижает артериальное давление!

Рекомендуются обезжиренные или содержащие пониженное количество жира молочные продукты, злаки, фрукты, овощи, орехи, бобы. Предпочтение следует отдавать продуктам, богатым белком и содержащим микроэлементы. Последний прием пищи должен быть не менее, чем за 2-3 часа до сна!

ГБУЗ «ЦРБ» г. Нарткала - динамично развивающаяся медицинская организация. Больница предоставляет более 100 видов медицинской помощи по 18 направлениям, в том числе:

- **офтальмологии**
- **сосудистой хирургии**
- **онкологии**
- **травматологии**
- **гинекологии**
- **пластической хирургии с использованием ультразвукового скальпеля и современного диагностического оборудования. ®**

ГБУЗ «ЦРБ»
г. Нарткала

Тел.: (86635) 4-21-04

Email: crb-nartkala@yandex.ru

Гипертония

факторы риска и профилактика

Артериальная гипертония— стабильно повышенное артериальное давление. У такого человека врач неоднократно (минимум три раза) во время разных визитов отмечал повышенные показатели артериального давления.

Артериальное давление (АД) обозначает силу, с которой поток крови оказывает давление на стенки кровеносных сосудов, несущих кровь от сердца к органам.

За норму принят уровень АД 120 на 80 мм рт. ст. Норма артериального давления взрослого (старше 18 лет) человека не зависит от пола и возраста.

ФАКТОРЫ РИСКА

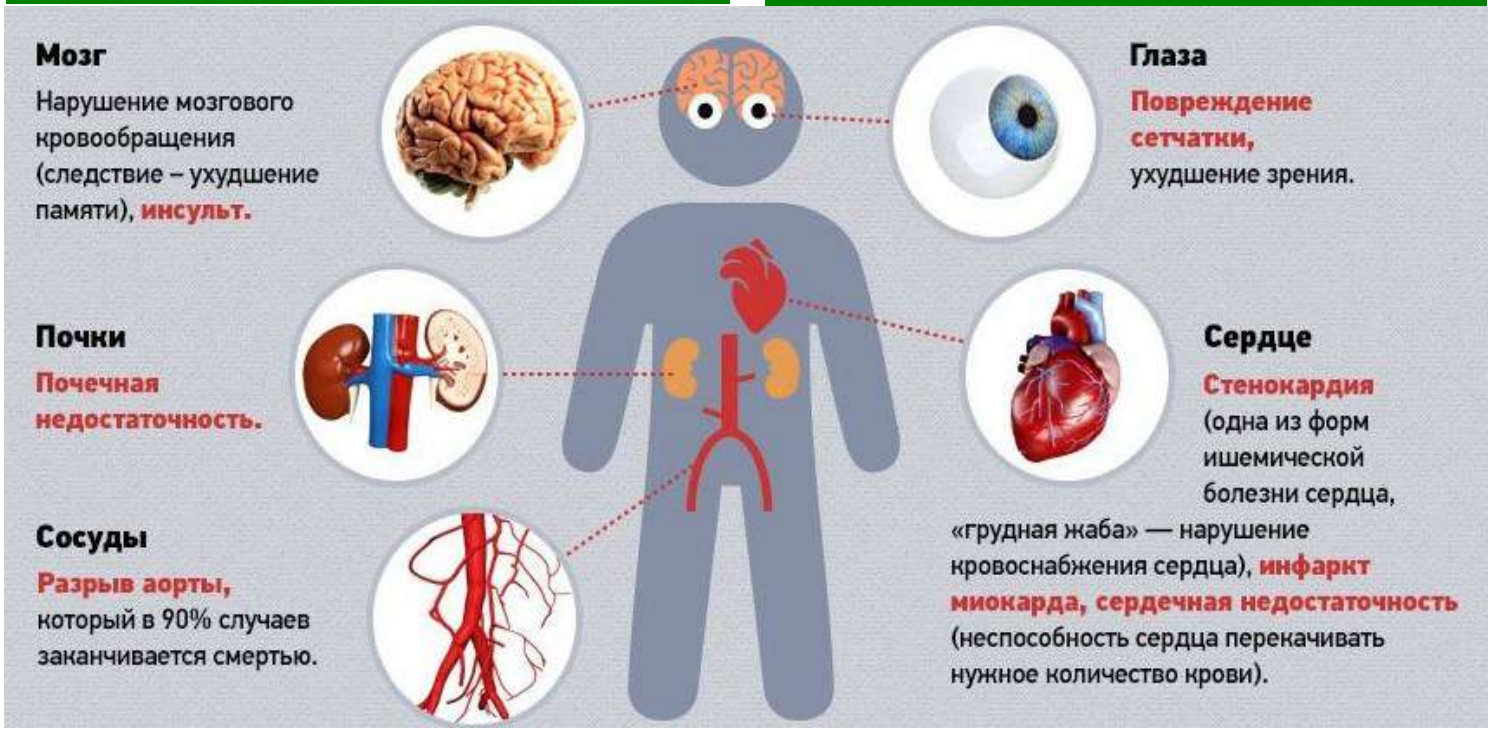
1. Наследственность
2. Возраст
3. Переедание
4. Курение
5. Нерациональное питание (много жирной пищи, мало фруктов и овощей)
6. Повышенное потребление поваренной соли (а также чрезмерное употребление колбас, солёных и консервированных продуктов)
7. Неспособность справляться со стрессами.
8. Гиподинамия – недостаточная физическая активность

СИМПТОМЫ

1. Развивается внезапно, на фоне удовлетворительного самочувствия.
2. Сильная головная боль, головокружение, «мушки» перед глазами, тошнота, рвота.
3. Учащенное сердцебиение, сжимающие боли за грудиной.
4. Беспокойство, возбуждение или вялость, сонливость.
5. Ухудшение зрения.
6. Онемение пальцев, нарушение речи.

ЧЕМ ГРОЗИТ?

Гипертонический криз—резкий, внезапный подъем АД, сопровождающийся резким ухудшением самочувствия и часто приводящий к осложнениям, в том числе инфаркту и инсульту, почечной недостаточности, серьёзным проблемам с сосудами, зрением!



КАК ИЗМЕРЯЕТСЯ АД

Измеряют АД с помощью специальных приборов – тонометров, которые бывают ручными, автоматическими и полуавтоматическими. Важно хотя бы дважды в сутки самостоятельно измерять АД.

ПРИ ГИПЕРТОНИЧЕСКОМ КРИЗЕ НЕОБХОДИМО:

1. Измерить АД
2. По возможности до приезда врача попытаться самостоятельно снизить повышенное АД.
3. Лечь, приподняв голову (на высокую подушку).
4. Возможно использование препаратов быстрого действия (таблетка под язык): каптоприл (капотен 20-25 мг или нифедипин (коринфар 10 мг).

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!