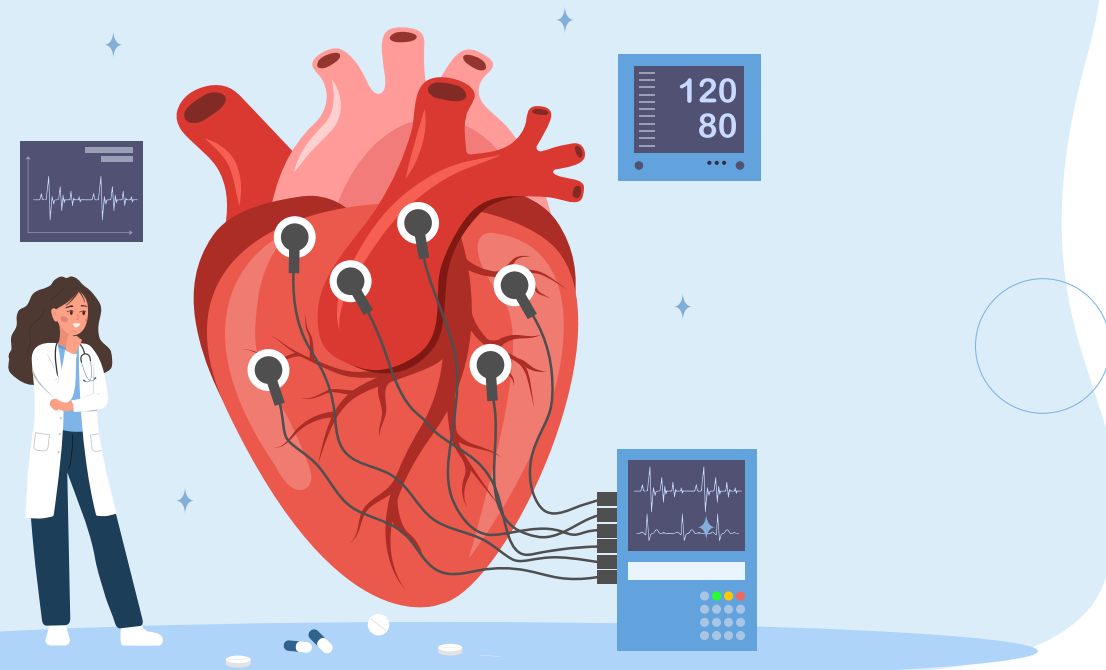


АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНΙΑ

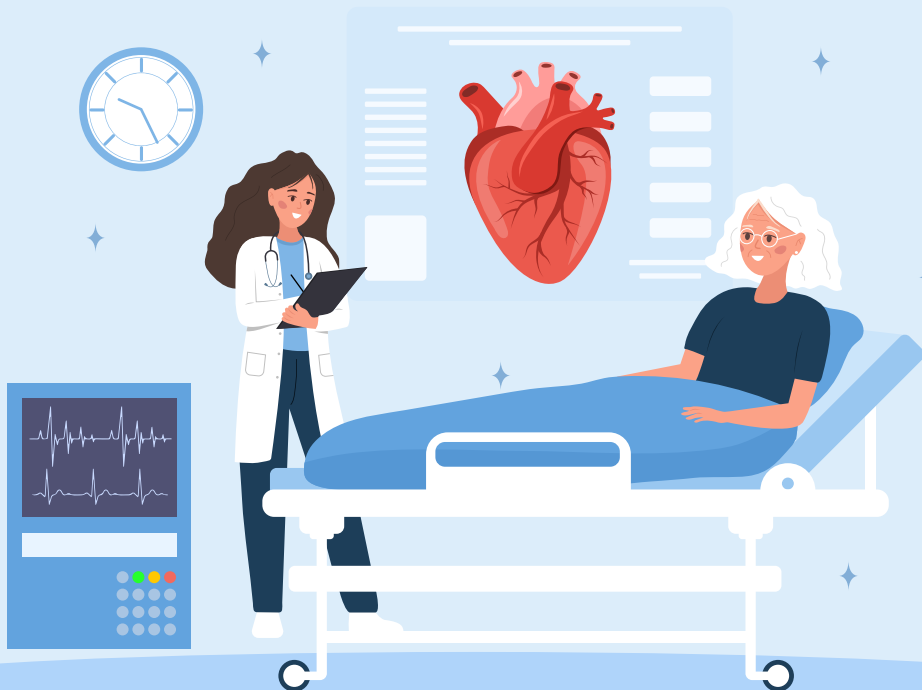
– это состояние, при котором постоянно повышено артериальное давление.

Часто протекает незаметно, но со временем повреждает сосуды и сердце.

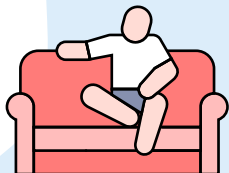


ВИДЫ

- **Первичная** (эссенциальная) – развивается постепенно, без одной конкретной причины (самая частая).
- **Вторичная** – возникает на фоне других заболеваний (почки, гормональные нарушения и др.).



ПРИЧИНЫ



малоподвижный
образ жизни



лишний вес



хронические
заболевания



стресс



избыток соли
в питании



наследственность



курение
и алкоголь

СИМПТОМЫ И ЧТО ДЕЛАТЬ

Часто симптомов нет – поэтому важно регулярно измерять давление.

Возможны:

- головная боль
- головокружение
- шум в ушах
- «мушки» перед глазами
- слабость

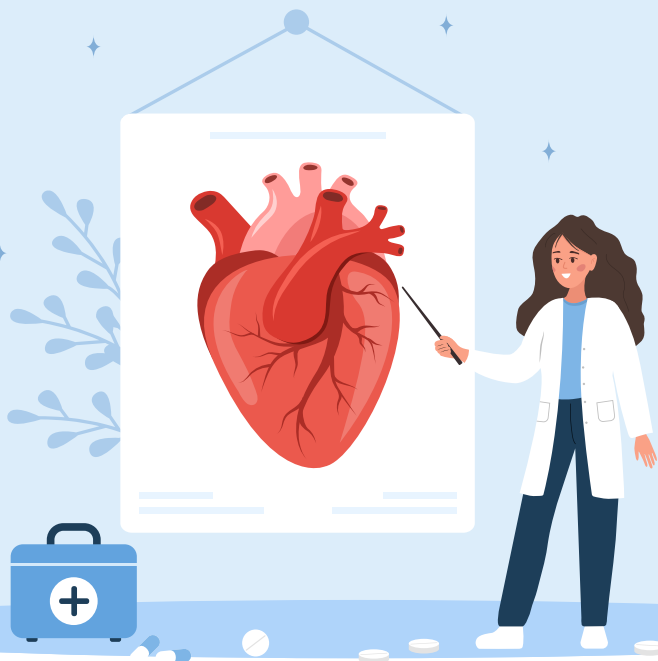
Что делать:

- измерить давление
- при повышении – повторить через 5–10 минут
- при стойком повышении – принять назначенные врачом препараты
- при резком ухудшении (очень высокое давление, боль в груди, нарушение речи) – вызвать скорую помощь

КАК ВЛИЯЕТ НА ЖИЗНЬ (ПОСЛЕДСТВИЯ) Артериальная гипертензия – ведущий фактор сердечно-сосудистой смертности.

Без контроля может привести к:

- инсульту
- инфаркту миокарда
- сердечной недостаточности
- поражению почек и зрения



ПРОФИЛАКТИКА

- регулярно измерять давление
- строго принимать назначенные препараты (это основа лечения)
- снизить потребление соли
- контролировать вес
- больше двигаться
- отказаться от курения и алкоголя

ВАЖНО: регулярное прохождение диспансеризации, профилактических осмотров, строгое соблюдение назначенного врачом лечения – ключ к профилактике инсульта и инфаркта.



КУДА ОБРАТИТЬСЯ

- поликлиника по месту жительства (участковый терапевт)
- центры здоровья
- кардиологические кабинеты и диспансеры
- при экстренных симптомах – скорая помощь 103 или 112

