

Чем опасна гипертония?



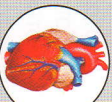
Глаза

Кровоизлияние на глазном дне, отек и атрофия зрительного нерва



Головной мозг

Нарушение мозгового кровообращения, инсульты



Сердце

Стенокардия, инфаркт миокарда, сердечная недостаточность



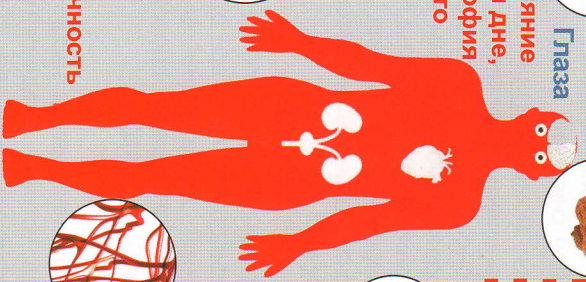
Почки

Почечная недостаточность



Сосуды

Атеросклероз, разрыв аорты



При отсутствии лечения гипертония вызывает нарушение работы различных органов и систем организма. Это приводит к ухудшению качества жизни человека, снижению работоспособности и даже к инвалидности.

При диагностировании артериальной гипертонии залогом успешной стабилизации состояния здоровья пациента являются лечение и постоянный врачебный контроль.

Медикаментозная терапия

Нельзя заниматься самолечением, менять препарат или дозу лекарственного средства без согласования с врачом. Только врач может определить показания и противопоказания к применению того или иного лекарства с учетом индивидуальных особенностей. Медикаментозное лечение гипертонии проводится пожизненно.

Немедикаментозные методы

Иногда добиться контрольных цифр артериального давления можно с помощью оздоровления образа жизни.

Единый Контакт-Центр - ☎ 8 800 100 80 44

Выявление гипертонии и начало лечения на ранних стадиях повышает эффективность проводимой терапии и позволяет значительно улучшить качество жизни.

Получить рекомендации врача по сохранению и укреплению здоровья можно в рамках бесплатной дистансервизации.

Граждане, имеющие сердечно-сосудистые заболевания и переболевшие Covid-19, могут пройти углубленную дистансервизацию и профилактический осмотр в целях предотвращения дальнейшего развития хронических заболеваний и смертельного исхода.

Пройти углубленную дистансервизацию и профосмотр можно в поликлинике по месту прикрепления. При себе необходимо иметь паспорт и полис ОМС.

ТОМС в сети Интернет:

ВКонтакте:

<https://vk.com/pub1c139000897>

<https://uk.com/pub1c167391151>

Telegram:

<https://t.me/omsprezda>

Яндекс-дзен:

<https://zen.yandex.ru/id/625544fa00ee5265a80c3d9f>

Youtube:

<https://www.youtube.com/channel/UCuJKtgmVGO9Ri9vVidctd6Q>



Вопросы по оказанию
медицинской помощи и
профилактике Вы можете

задать по телефону "горячей линии"

Единого Контакт-центра в сфере ОМС

Пензенской области

☎ 8-800-100-80-44

(бесплатно, в рабочее время –
в режиме ответа оператора,
в остальное время – в режиме
электронного секретаря)



Использовать материалы, размещенные
на официальном информационном ресурсе

МЗ РФ "Здоровая Россия"

<http://www.lakzdorovo.ru/>

Изображения взяты из открытых источников

WWW.OMSPRENDA.RU

ТЕРРИТОРИАЛЬНЫЙ ФОНД
ОМС
ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

Улучшите
качество жизни

**ПОВЫШЕННОЕ
АРТЕРИАЛЬНОЕ
ДАВЛЕНИЕ**
причины
факторы риска
профилактика

Единый Контакт-Центр - ☎ 8 800 100 80 44

ГИПЕРТОНИЯ –

самое распространенное заболевание сердечно-сосудистой системы, проявляющееся устойчивым повышением артериального давления.

Что приводит к повышению артериального давления?

- **Избыточная масса тела**
Давление возрастает при увеличении массы тела. Каждый лишний килограмм добавляет в среднем 1-2 мм рт.ст.

- **Избыточное употребление соли**
Известно, что гипертоники, как правило, употребляют в 3 раза больше соли, чем люди с нормальным давлением.

- **Курение**
При курении сосуды, как известно, сужаются – это приводит к увеличению давления, иногда на 10-30 мм рт.ст., даже от одной-единственной сигареты.

- **Малоподвижный образ жизни**
У лиц, ведущих малоподвижный образ жизни, риск развития гипертонии на 20-50% выше по сравнению с теми, кто ведет активный образ жизни.

- **Стрессы**
Различные виды стресса увеличивают артериальное давление. Особое значение этот фактор имеет для жителей городов.

- **Сахарный диабет**
Высокий сахар в крови снижает эластичность сосудов. Сердце испытывает повышенную нагрузку. Как результат – гипертония.

- **Наследственность**
Если родители или близкие кровные родственники имеют повышенное АД, то Вы имеете высокий риск развития артериальной гипертонии.

- **Возраст**
Чем старше возраст, тем выше риск иметь повышенное АД. Наиболее часто артериальной гипертонией страдают лица старше 35 лет.

- **Пол**
У мужчин артериальная гипертония чаще развивается в возрасте 35-50 лет, а у женщин – после наступления менопаузы.

Артериальное давление (АД) – это сила, с которой кровь изнутри давит на артериальные сосуды.

ВАЖНО!

Установлено, что безопасный уровень АД в любом возрасте составляет менее 140/90 мм рт.ст.
Повышенным считается АД более 140/90 мм рт.ст.
Если у Вас хроническое заболевание почек или сахарный диабет, Ваш безопасный уровень АД – менее 130/80 мм рт.ст.

Болезнь может не давать о себе знать годами, а потом внезапно привести к сердечно-сосудистым катастрофам: инсульту, ишемической болезни сердца (стенокардии), инфаркту миокарда, сердечной и почечной недостаточности и др. Единственный способ, позволяющий контролировать ситуацию, – регулярно измерять артериальное давление.

Правила измерения артериального Давления

Необходимо соблюдать правильное положение тела.



сидеть на стул прямо, с опорой для спины
не скрещивать ноги и руки

Во время измерения давления нельзя:



ДВИГАТЬСЯ



РАЗГОВАРИВАТЬСЯ

Артериальное давление нужно измерять:

- ✦ в спокойной обстановке;
- ✦ после 5 минут пребывания в покое;
- ✦ до приема пищи, курения, употребления кофе, крепкого чая, алкоголя.

ВАЖНО!

Заболевания системы кровообращения могут иметь наследственный характер, но не менее важной составляющей является образ жизни человека.

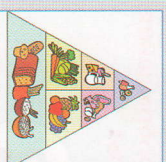
Чтобы минимизировать риски развития сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе гипертонии, необходимо регулярно заниматься профилактикой.

5 ПРАВИЛ

снижения риска развития гипертонии

№ 1 Питайтесь правильно

Сбалансированное питание помогает контролировать массу тела. Для снижения повышенного веса врач может назначить диету с ограничением мучного, сладкого и жирного. Предпочтение следует отдавать рыбе, овощам и фруктам. Готовить пищу лучше на пару, путем отваривания, запекания. Если Вы склонны к гипертонии, помните: чем меньше соли потребляете, тем лучше!



№ 2 Избавьтесь от вредных привычек

Ограничьте потребление алкоголя! Полностью откажитесь от табакокурения! Даже одна выкуренная сигарета может способствовать повышению АД.



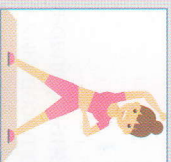
№ 3 Контролируйте стресс

Любые негативные эмоции, такие, как гнев, страх, раздражительность, неизменно бьют по сердцу. Для нормализации эмоционального состояния рекомендуется чаще бывать на природе, не принимать близко к сердцу мелкие неприятности и бытовые неурядицы, а также стараться получать как можно больше положительных эмоций.



№ 4 Занимайтесь физкультурой

Наиболее полезны: ходьба, утренняя гимнастика, плавание, активные занятия на свежем воздухе, подвижные игры (бадминтон, теннис, волейбол и т.д.). Больше бывайте на воздухе, гуляйте в лесу, парке.



№ 5 Не забывайте про медицинский контроль

Нужно регулярно проходить медицинское обследование. Измерение артериального давления, уровня холестерина в крови, а также внимательное изучение медицинскими специалистами других факторов риска помогут снизить вероятность возникновения и развития гипертонии на самом раннем этапе.

