



стране

Гипертония - самое распространенное заболевание сердечно - сосудистой системы. А в нашей гипертонией болеют до 40% взрослых людей, у лиц старше 65 лет она достигает 60%.

### Что такое гипертония?

Гипертонией называют стойкое повышение артериального (кровяного) давления , то есть давление, которое оказывает кровь на стенки сосудов.

Нормальным считается давление 120\80, если давление выше 140\90, то это повышенное давление. Большинство людей, имеющих повышенное давление , могут даже не подозревать об этом у них не ухудшается самочувствие, они не наблюдают у себя никаких тревожных симптомов. И в этом заключается коварство гипертонии, которую из - за ее незаметности называют «тихим -убийцей». Болезнь может не проявится годами и затем внезапно привести к сосудистым катастрофам : и к инсульту, ишемической болезни сердца ( стенокардия ), инфаркта миокарда, сердечной и почечной недостаточности.

Единственный достоверный способ распознать гипертонию - это измерить артериальное давление!

Причиной стабильного повышения артериального давления могут стать различные факторы:



- избыточный вес соленая и жирная пища
- курение
- отсутствие физической активности .
- психосоциальные факторы
- наследственность
- сахарный диабет
- возраст.

Для того, чтобы снизить риск развития гипертонии, необходимо придерживаться пяти правил :

#### Правило 1.

Правильное питание помогает контролировать массу тела.

Чтобы не набирать лишние килограммы необходимо: не переедать, питаться регулярно ( 4-5 раз в день), уменьшить потребление жиров, масел, соли, сахара, употреблять больше овощей и фруктов.

#### Правило 2.

Отказ от курения.

#### Правило 3.

Физическая активность .Она может быть самой простой: больше ходить пешком, каждое утро делать гимнастику , заниматься физическим трудом на свежем воздухе.

#### Правило 4.

Борьба со стрессом. ( избегайте конфликтных ситуаций , уделите время аутотренингу и методом релаксации).

#### Правило 5.

**Самое главное!**

**Нужно регулярно проходить медицинское обследование**

