

Гипертония – коварная болезнь



Гипертония, или повышенное артериальное давление, – одно из самых опасных и распространенных заболеваний нашего времени. Гипертония приводит к таким тяжелым последствиям, как инфаркт и инсульт. Тем не менее до сих пор многие не придают должного значения этой проблеме.

Артериальное давление измеряется в миллиметрах ртутного столба (мм.рт.ст) и показывает, с каким «напором» кровь давит на стенки артерий. Учитываются два показателя:

систолическое давление – в момент сокращения сердечной мышцы (систола) и диастолическое – в момент расслабления сердечной мышцы (диастола).

Оптимальное давление: 120/80. Давление выше 140/90 свидетельствует о гипертонии.

Повышенное артериальное давление чаще наблюдается у людей пожилого возраста. Тем не менее начинать следить за ним нужно уже с молодого возраста. Гипертония молодеет! Стремительный ритм жизни, напряженная работа, стресс, недосыпания могут негативно сказаться даже на молодом и сильном организме.

Гипертония коварна, сначала она может протекать без симптомов. При этом человек может списывать свое нездоровое состояние на усталость, недосыпание. Даже если нет особых жалоб, рекомендуется несколько раз в неделю измерять артериальное давление после рабочего дня. Тем же, у кого есть факторы риска развития гипертонии, нужно следить за своим давлением регулярно, даже при хорошем самочувствии.

Характерные признаки повышения артериального давления: начинается головная боль пульсирующего характера в затылочной области, появляется шум в ушах, головокружение, пошатывание, перед глазами могут мелькать мушки.

Факторы, провоцирующие развитие артериального давления, делятся на объективные и субъективные. Если на объективные факторы, такие как возраст, наследственность, пол, невозможно повлиять, то субъективные мы можем изменить. Субъективные факторы, которые можно и нужно контролировать: нездоровое питание, переизбыток жирной пищи и соли, ожирение, малоподвижный образ жизни, курение, злоупотребление алкогольными напитками.

Следите за своим давлением! И регулярно проходите профилактические обследования.

Врач-гигиенист
(заведующий отделом)
отдела общественного здоровья

Дервоедова Екатерина Васильевна