**РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ МЗ ЧР Профилактика артериальной гипертонии.**

 **Гипертоническая болезнь относится к самым часто встречающимся заболеванием сердечно сосудистой системы во всем мире.**  **Артериальная гипертония** **– это хроническое заболевание, сопровождающееся повышением артериального давления выше допустимых пределов (систолическое давление выше 139мм. рт.ст. и диастолическое давление выше**

 **89 мм.рт.ст.) Артериальное давление равное 140/90 мм рт.ст - это начальная стадия гипертонической болезни.**

***Факторы риска артериальной гипертонии***

* **Наследственность, возраст, пол**
* **Психическое перенапряжение или эмоциональные перегрузки**
* **Низкая физическая активность**
* **Избыток веса (ожирение)**
* **Злоупотребление поваренной солью**
* **Повышенный уровень холестерина**
* **Вредные привычки (курение, алкоголь)**

**Первая помощь при гипертоническом кризе**

* **Вызвать скорую медицинскую помощь**
* **Придать больному полу сидячее положение**
* **Ослабить ворот или ремень**
* **Обеспечить покой, дать успокоительное**
* **Обеспечить доступ свежего воздуха**
* **Сделать горячую ножную ванну**
* **Измерить артериальное давление**
* **Дать гипотензивный препарат**

**Осложнения артериальной гипертонии**

* **Инсульт головного мозга**
* **Инфаркт миокарда**
* **Гипертонический криз**
* **Сердечная недостаточность**
* **Почечная недостаточность**
* **Ухудшение зрения**
* **Атеросклероз сосудов**

**Профилактика артериальной гипертонии**

* **Здоровое питание (исключить жирной, копченной, острой пищи)**
* **Отказ от вредных привычек (курение, алкоголь)**
* **Ограничение потребления поваренной соли**
* **Физическая активность**
* **Контроль массы тела**
* **Контроль уровня холестерина крови**
* **Умение справляться с психоэмоциональными нагрузками**
* **Постоянный контроль артериального давления**

**Регулярное измерение А/Д необходимо не только при плохом самочувствии,**



 **но и при отсутствии жалоб. Это является достоверным способом**

 **своевременного выявления артериальной гипертонии.**

 **ТЫ ЗДОРОВ ЗАВТРА, ЕСЛИ ДУМАЕШЬ О ЗДОРОВЬЕ СЕГОДНЯ!**