головные боли и головокружение, звон в ушах, мелькание «мушек» перед глазами, сердцебиение, одышка, утомляемость, покраснение кожи лица

**129-130/80 Высокое нормальное давление**

**Ежедневно измеряйте давление 2 раза в день (утром, вечером и при плохом самочувствии). Записывайте показатели в дневник.**

**Алкоголь**

**Избыток соли в пище**

**Атеросклероз**

**Управляйте стрессом**

**Соблюдайте рациональный режим труда и отдыха**

**Откажитесь от курения и алкоголя**

**Физическая активность должна быть не менее 30 мин. в день**

**Снижение избыточной массы тела на 5 кг обеспечивает существенное снижение артериального давления**

**Употребляйте каждый день по 500 грамм овощей и фруктов, особенно богатых калием и магнием**

**Если у вас повышено артериальное давление**

**Министерство здравоохранения Чеченской республики**

**ГКУ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики»**

**Принципы медикаментозного лечения АГ**

* **Только врач может определить показания и противопоказания к применению того или иного препарата с учетом ваших индивидуальных особенностей.**
* **Помните, нельзя заниматься самолечением, менять препарат или дозу без согласования с врачом.**
* **Не прислушивайтесь к советам друзей и соседей, То, что хорошо для них может оказаться малоэффективным или даже опасным для вас.**
* **Лечение необходимо осуществлять непрерывно (пожизненно), а не курсами!**

**АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ**

**Симптомы артериальной гипертонии:**

**Гипертония может длительное время протекать без симптомов.**



**Для снижения артериального давления регулярно принимайте лекарства, рекомендованные врачом!**

**Некоторым пациентам для нормализации артериального давления достаточно соблюдение принципов здорового образа жизни. В ряде же случаев необходим прием лекарственных препаратов.**

**Ограничьте потребление поваренной соли до 5 грамм в сутки и менее**

**Инфаркт миокарда**

**Почечную недостаточность**

**Курение**

**Ожирение**

**Устранимые:**

**Инсульт мозга**

**Сердечную недостаточность**

**Нарушение зрения**

**Аритмию**

**Повышенное артериальное давление может вызвать:**

**Низкая физическая активность**

**Стресс и психическое перенапряжение**

**Основные факторы риска**

**Пол**

**Возраст**

**Неустранимые:**

**Наследственность**

**Единственный способ выявить заболевание – это регулярно измерять артериальное давление**

Артериальную гипертонию диагностируют при уровне артериального давления **130/80 мм рт. ст.** и выше

 **120/80 Оптимальное давление**

**120-129/80 Нормальное давление**

**130-139/80-89 Артериальная гипертония**

