

**Возьмем гипертонию под контроль!**

Под гипертонией понимают повышенное артериальное давление (АД).

Артериальное давление это сила, с которой кровь изнутри давит на артериальные сосуды.

Безопасным считается уровень давления в любом возрасте менее 140/90 мм рт.ст.

Но если у Вас есть сахарный диабет или хроническое заболевание почек, ваш уровень давления менее 130/80 мм рт.ст. будет самым безопасным.

**Причины повышения артериального давления.**

Избыточное употребление соли, злоупотребление алкоголем, ожирение, малоподвижный образ жизни, стресс, курение, наследственность, возраст - вот далеко не все причины.

Так же на повышение АД влияет пол. У мужчин артериальная гипертония развивается чаще в 35-50 лет, а у женщин - после наступления менопаузы.

Не отчаивайтесь! Добиться контроля над давлением можно и без таблеток!

Начните с главного - диета.

Знайте, что каждый лишний килограмм веса повышает АД на 2 мм. рт.ст.

Ограничьте употребление мучного, сладкого, жирного.

Возьмите в привычку недосаливать пищу, употребляйте больше рыбы, морепродуктов, овощей

и фруктов!

Запомните - алкоголь и гипертония - верные друзья! Ограничьте потребление алкоголя, а еще

лучше - откажитесь от него совсем!

Бросьте курить. Даже одна сигарета может привести к гипертоническому кризу!

Организуйте для себя рациональный режим труда и отдыха. Не работайте на дачных участках

в жару, особенно с наклоном головы вниз.

Начните заниматься утренней гимнастикой, возьмите в привычку ходить пешком порядка 40

минут в день, откажитесь по возможности от лифта.

Займитесь плаваньем. Физическая активность не только нормализует АД, но и принесет Вам

радость.

Помните - при гипертонии нельзя заниматься самолечением!

Назначенное медикаментозное лечение проводится пожизненно!

Такие нехитрые советы помогут сохранить Вам здоровье!

Врач терапевт ГУЗ «Липецкая РБ» Л.В.Козявина.