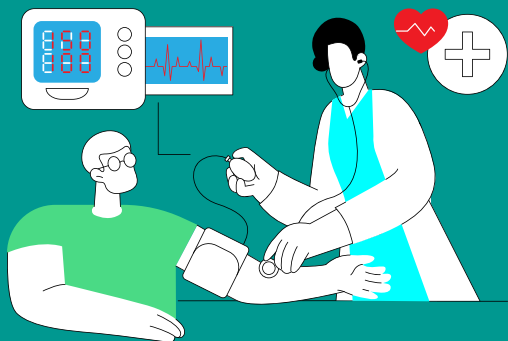


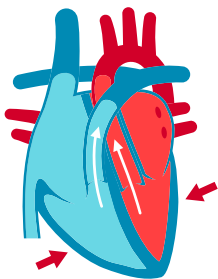


Гипер тония

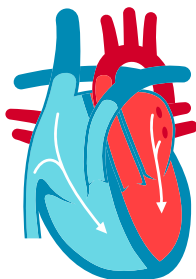
Russian version

Что такое артериальное давление?

Сердце выполняет роль насоса. Оно посылает кровь по всему телу, к органам и мышцам. Когда сердце сокращается, оно выбрасывает кровь в организм. Это вызывает давление в артериях, известное как артериальное давление.



Систола



Диастола

Циркуляция крови в сердце

Когда сердце сокращается и перекачивает кровь по кровеносной системе (систола), давление в артериях достигает максимума (более высокое значение, или систолическое давление). Когда сердечная мышца расслабляется и снова наполняется кровью (диастола), давление в артериях постепенно снижается (более низкое значение, или диастолическое давление).

Как правильно измерить давление?



расслабьтесь в течение 5 минут на стуле



наденьте манжету по размеру вашей руки



не пейте кофе или алкоголь и не курите в течение 30 минут перед измерением давления



запишите данные измерения своего артериального давления в журнал с указанием даты и времени также отмечайте любые симптомы.



Можно измерить артериальное давление в любой аптеке.

Кровяное давление считается нормальным, если оно ниже **140/90 мм** ртутного столба. Пульс в норме, если он находится в диапазоне 50 → 80 ударов в минуту.

Что такое гипертония?

О гипертонии говорят, когда сила удара крови о стенки артерий постоянно слишком высока. Симптомы:



головная боль, головокружение



нечеткость зрения, звон в ушах



усталость

Артериальное давление может меняться в зависимости от:



физической активности



стресса, нервозности



боли

Какие причины гипертонии?



возраст



избыточный вес



семейная предрасположенность



недостаток физической активности



высокосолевая и/или
несбалансированная диета



табак и алкоголь



определенные лекарства



стресс

В чем опасность гипертонии?

Гипертония со временем может привести к болезням сердца и кровеносных сосудов. Риски заключаются в следующем:



инсульт



стенокардия, инфаркт, сердечная недостаточность



почечная недостаточность



нарушение кровообращения и боль в ногах при ходьбе



проблемы со зрением



сексуальная дисфункция у мужчин

Как изменить свой образ жизни

1. Благодаря сбалансированному питанию

Ешьте цельнозерновые продукты и рыбу хотя бы раз в неделю, молочные продукты, такие как йогурт, творог, сыр, а также продукты с низким содержанием животных жиров.

Овощи
приготовленные/
сырые салаты



Белки

яйца
рыба
тофу
мясо
чечевица
сушеные бобы
красная фасоль

Углеводы,
сахара, крахмал,
крахмалистые
продукты
макароны
рис
маниока
картофель
хлеб
мучные
лепешки

Выбирайте рапсовое или оливковое масло.
Ограничьте пальмовое и кокосовое масло.

2. Уменьшив потребление соли

Вот несколько советов по ограничению потребления соли:



5 г соли в день
максимум (1 чайная ложка)



Приправляйте блюда ароматными травами, специями, чесноком, луком, перцем или карри.



Избегайте
соленых закусок и печенья
полуфабрикатов
пакетированных супов
колбас
сыров



минеральная вода с низким содержанием натрия
(менее 150 мг на литр)

3. Прекратив употреблять табак



не курить

4. Уменьшив потребление алкоголя



Алкоголь повышает давление.

Сведите употребление алкоголя к строгому минимуму.

Не пейте больше одного бокала для женщин и двух бокалов для мужчин и только по особым случаям.

Не пейте алкоголь каждый день.

5. Двигаясь регулярно

Потому что это снижает кровяное давление и улучшает циркуляцию крови в организме.

Какие виды активности рекомендуются?

Каждое дополнительное движение имеет значение!



6. Снизив стресс

Со временем стресс приводит к повышению давления.



научитесь расслабляться, практикуя, например, упражнения йоги по контролю дыхания



мышечная релаксация



выделяйте время для отдыха каждый день



позаботьтесь о своем сне

7. Медикаментозное лечение



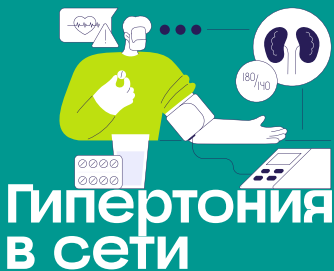
некоторым лекарствам требуется несколько дней, чтобы начать действовать



принимать лекарства в предписанной дозировке, частоте и в установленное время



поговорить с врачом, если вам трудно принимать их каждый день



Гипертония в сети



Russian version 2025

SANTÉ SANS-PAPIERS

PLATEFORME NATIONALE POUR LES SOINS DE SANTÉ
PIATTAFORMA NAZIONALE PER L'ASSISTENZA MEDICA
NATIONALE PLATTFORM GESUNDHEITSVERSORGUNG