|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Что такое гипертония?**http://beauty-frutti.com/upload/pub/972a85-111.jpg | ***1. ЧТО ТАКОЕ ГИПЕРТОНИЯ?****Гипертония (гипертоническая болезнь)* – прогрессирующее заболевание сосудов, сопровождающееся нарушением их тонуса и повышением артериального давления.***2. КАКОВЫ НОРМЫ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ?***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Категория** **артериального** **давления** | **Верхнее** **(систолическое)** **давление, мм рт. ст** | **Нижнее** **(диастолическое)** **давление, мм рт. ст.** |
| ***Оптимальное артериальное давление*** | **<120** | **<80** |
| ***Нормальное артериальное давление*** | **120-129** | **80-84** |
| ***Высокое нормальное  артериальное давление*** | **130-139** | **85-89** |
| ***Артериальная гипертензия 1-й степени (мягкая)*** | **140-159** | **90-99** |
| ***Артериальная гипертензия 2-й степени (умеренная)*** | **160-179** | **100-109** |
| ***Артериальная гипертензия 3-й степени (тяжелая)*** | **>179** | **>109** |

**3.** ***ЧТО ОЗНАЧАЮТ ВЕРХНИЙ И НИЖНИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ДАВЛЕНИЯ?******Верхнее (максимальное, систолическое) давление*** – давление крови на стенки артерий, которое наблюдается во время сокращения сердца.***Нижнее (минимальное, диастолическое) давление*** – давление крови на стенки артерий во время расслабления сердца.  |
| ***4. ЗАВИСИТ ЛИ ДАВЛЕНИЕ ОТ ВРЕМЕНИ СУТОК?***При измерении давлении важно учитывать его суточные колебания. Наиболее низкие показатели давления бывают во время сна, утром они возрастают, достигая своего максимума в дневные часы. Разница между самыми высокими и низкими показаниями давления в течение суток не должна превышать 20 мм рт.ст. для систолического и 10 мм рт. ст. для диастолического давления. Более резкие колебания давления опасны для здоровья.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|   | **Нормальное** **артериальное давление** | **Повышенное** **артериальное давление** | **Гипертензия** |
| **День** | **<135/85** | **135/85 – 139/89** | **≥140/90** |
| **Ночь** | **<120/70** | **120/70 – 124/74** | **≥125/75** |
| **Сутки** | **<130/80** | **130/80 – 134/84** | **≥135/85** |

***3.КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГИПЕРТОНИИ?******При 1 стадии гипертонии:***- нарушение сна;- головные боли;- повышенная раздражительность; - сердцебиение, ноющие боли в области сердца.- усиление тревожности, беспокойства;- бессонница;- головные боли в лобной и затылочной части головы (чаще ночью и утром);- головокружение и шум в ушах;- повышение артериального давления;- одышка, сердцебиение;- дрожание и похолодание конечностей;- потливость;- нарушение зрения (мелькание мушек, пелена перед глазами);- покраснение и побледнение кожи лица. | ***При 2 стадии гипертонии:***- частое повышение давления с переходом от неустойчивого давления к стойкому высокому давлению;- усиление всех предыдущих признаков;- склонность к гипертоническим кризам.***При 3 стадии гипертонии:***- развитие осложнений гипертонии – атеросклероза, почечной недостаточности, поражений сердца (инфаркт миокарда), мозга (кровоизлияние — инсульт) и др.Итак, несмотря на всю сложность физического и психического состояния при гипертонической болезни, всегда надо помнить, что это заболевание можно контролировать, предупреждая резкие скачки давления и предотвращая возможные последствия гипертонии. Для этого нужно прежде всего регулярно выполнять предписания лечащего врача по приему медикаментов, соблюдать режим питания, избегать стрессов и нервных потрясений. ***Здоровья вам!*** |