|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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!*** |