

# Что такое гипертония?



## 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.
<i>Оптимальное артериальное давление</i>	<b>&lt;120</b>	<b>&lt;80</b>
<i>Нормальное артериальное давление</i>	<b>120-129</b>	<b>80-84</b>
<i>Высокое нормальное артериальное давление</i>	<b>130-139</b>	<b>85-89</b>
<i>Артериальная гипертензия 1-й степени (мягкая)</i>	<b>140-159</b>	<b>90-99</b>
<i>Артериальная гипертензия 2-й степени (умеренная)</i>	<b>160-179</b>	<b>100-109</b>
<i>Артериальная гипертензия 3-й степени (тяжелая)</i>	<b>&gt;179</b>	<b>&gt;109</b>

## 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 давления 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.

	<b>Нормальное артериальное давление</b>	<b>Повышенное артериальное давление</b>	<b>Гипертензия</b>
<b>День</b>	<b>&lt;135/85</b>	<b>135/85 – 139/89</b>	<b>≥140/90</b>
<b>Ночь</b>	<b>&lt;120/70</b>	<b>120/70 – 124/74</b>	<b>≥125/75</b>
<b>Сутки</b>	<b>&lt;130/80</b>	<b>130/80 – 134/84</b>	<b>≥135/85</b>

#### 3. КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГИПЕРТОНИИ?

**При 1 стадии гипертонии:**

- нарушение сна;

**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!**

- 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.