Центр общественного здоровья и медицинской профилактики Тверской области

Дорогие друзья!

В мае традиционно по инициативе ВОЗ отмечается **День борьбы с артериальной гипертензией**.

- Артериальная гипертензия встречается часто. Как правило, начало заболевания протекает незаметно. Если у вас бывает головная боль, боль в сердце - задумайтесь, не повышается ли у вас артериальное давление. Измеряйте его, записывайте значения и обратитесь к врачу.
- Артериальная гипертензия наследуется. Если у близких родственников имеется эта патология – обратите внимание, нет ли признаков артериальной гипертензии у вас.
- В настоящее время доказано, что очень часто гипертензия встречается у мужчин. И именно мужчины не обращают на это внимание.
- Артериальная гипертензия опасна не сама по себе, а своими осложнениями – инсультами и инфарктами. Лечитесь правильно и не допускайте развития осложнений.
- В день борьбы с артериальной гипертензией сделайте себе подарок – купите современный тонометр! Тонометр должен быть у каждого человека старше 35 лет. Как зубная щетка или термометр. Отметим, что для домашнего использования рекомендованы автоматические тонометры – это удобно, а значит, измерение давления войдет в привычку. Автоматические тонометры надежны.
- Подарите тонометр родителям, друзьям и близким.
- Проверьте исправность домашнего тонометра, замените батарейки.
- Этот день – хороший повод для изучения и повторения правил измерения давления. Это важно! Измеряйте давление регулярно, после 5-минутного покоя перед измерением.
- Если вы запланировали посещение врача, возьмите с собой «дневник давления» - за 3-5 дней, например. Только так врач сможет вам подобрать эффективное лечение.
- 28 мая – отличный повод для того, чтобы посчитать - сколько соли вы потребляете с пищей. Гипертоникам разрешено совсем немного – только чайная ложка соли в день. Поищите рецепты приготовления обеда и ужина с минимальным количеством соли. Поверьте, это намного вкуснее. Привыкнуть? Вы привыкнете уже через неделю.
- Гипертоники должны много гулять! Ходить, кататься на велосипеде, на роликах, плавать. Вы увидите, что при подвижном образе жизни ваше давление будет снижаться само по себе. Но! Перед прогулкой в хорошем темпе - измерьте давление! Можно это сделать и при возвращении домой.
- Если вы принимаете лекарства от гипертонии – запомните: скорее всего, их надо принимать постоянно. Проверьте, не закончились, ли они. Не откладывайте поход в аптеку. Это важнее, что поход в магазин.
- Расскажите о том, что вы прочитали, родным и друзьям. Тем самым вы поздравите их с хорошим весенним праздником – Днем борьбы с гипертонией. И сделаете им хороший подарок - эти сведения многим продлят жизнь.

И будьте здоровы! Хорошего вам настроения и удовольствия от жизни и весны!