



О профилактике артериальной гипертензии

Артериальная гипертензия (гипертония, АГ) — это заболевание сердечно-сосудистой системы, при котором давление крови в артериях системного (большого) круга кровообращения стабильно повышено.

У таких больных сильно болит голова (особенно по утрам) в области затылочной части, вызывая чувство тяжести и несвежести головы. Кроме того, пациенты предъявляют жалобы на плохой сон, сниженную работоспособность и память, учащенное сердцебиение, черные точки перед глазами, апатия, потливость, отеки лица, онемение и озноб пальцев, скачки давления, а также характерную раздражительность.

Некоторые больные жалуются на болевые ощущения за грудиной, затруднённое дыхание после выполнения физической работы и ухудшение зрения.

Статистические данные артериальной гипертензии среди мужчин и женщин:



Профилактика артериальной гипертензии

Методы профилактики артериальной гипертензии начинаются со сбора анамнеза. Эта информация дает возможность определить, находится ли человек в группе риска.

Как правило, профилактика данного заболевания заключается в соблюдении правильного питания и в выполнении физических упражнений, значительно улучшающих самочувствие больных или здоровых людей. Любые физические упражнения в виде бега, ходьбы, плавания, занятий на тренажерах и дыхательных упражнений только способствуют повышению трудоспособности и заметно стабилизируют повышенное давление.

Если гипертензия выявлена, не нужно отчаиваться, важно совместно с лечащим врачом принимать активное участие в подборе эффективного лечения.

Пациентам с этим заболеванием нередко приходится менять свой обычный распорядок дня, чтобы остановить прогрессирование патологии. Эти изменения касаются не только питания, но и привычек, характера работы, повседневных нагрузок, режима отдыха и некоторых других нюансов. Только при соблюдении рекомендаций докторов, терапия будет достаточно эффективной.