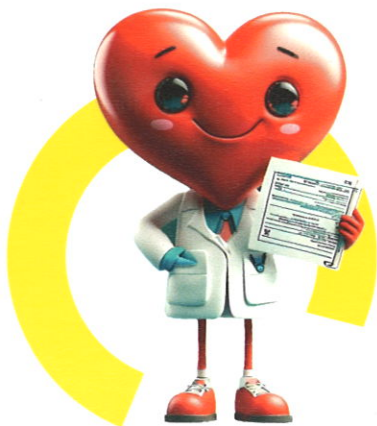




АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ



- это **синдром повышения систолического артериального давления (САД)** выше 140 мм рт. ст. и/или **диастолического артериального давления (ДАД)** выше 90 мм рт. ст.

Гипертоническая болезнь - хроническое заболевание, основным проявлением которого является стойкое повышение артериального давления.

» Причины высокого давления:

- заболевания почек
- заболевания сердечно-сосудистой системы
- эндокринные нарушения
- заболевания центральной нервной системы
- прием некоторых лекарственных средств

» Осложнения:

- гипертонический криз
- инсульт
- инфаркт миокарда
- хроническая почечная недостаточность
- хроническая сердечная недостаточность
- гипертоническая энцефалопатия
- поражения глаз

» Профилактика:

- рационально питайтесь
- занимайтесь физкультурой
- откажитесь от вредных привычек
- освойте методы релаксации и расслабления
- спите не менее 7-8 часов в сутки
- проходите регулярные медицинские осмотры

» Факторы риска:

- возраст
- наследственность
- избыточный вес
- неправильное питание
- длительный стресс
- вредные привычки



Контролируйте артериальное давление
При устойчивом повышении давления обратитесь к врачу

