Повышенное артериальное давление

Врачи областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики напоминают алгоритм действий при повышенном артериальном давлении.

**Что нужно знать:**

Повышенным артериальным давлением (АД) считается давление свыше 139/89 мм. рт. ст. Об артериальной гипертонии можно вести речь, если повышение давления – длительное и стойкое.

 Наибольшая опасность этого состояния в том, что очень часто повышение может протекать без каких-либо симптомов. Что может привести к самым грозным осложнениям – инфаркту миокарда и инсульту.

**Что надо делать:**

1. Приобрести аппарат для измерения АД, лучше автоматический или полуавтоматический с наложением манжеты на плечо. Требуйте от продавца, чтоб у аппарата была проведена поверка на правильность измерения.
2. Научиться правильно измерять АД. Измерение артериального давления проводится по инструкции к аппарату. Измерять АД необходимо утром и вечером, не зависимо от общего самочувствия с записью полученных результатов в дневник.
3. Обратиться к врачу-терапевту для выявления причины повышенного АД. Обследование лучше начать в медицинской организации по месту прикрепления в плановом порядке (в течение ближайшего месяца). На прием к врачу взять дневник с результатами измерения АД не менее 1 недели. Если принимали какие-либо лекарства – взять с собой или записать их наименования, дозы и кратность приема.
4. Постараться снизить повышенное артериальное давление. Для этого необходимо:
* Отказаться от курения (при наличии такой вредной привычки), потому что курение в пять-шесть раз повышает риск развития инфаркта и инсульта. От Вас нужно только твердое желание бросить курить. Помочь Вам в этом может медицинский психолог.
* Если у Вас излишняя масса тела, постарайтесь ее снизить, потому что каждые 500 г избыточной массы повышают уровень АД на 1 мм рт ст. Подробные советы, как этого достичь, можно получить на консультации диетолога или на занятиях в Школе правильного питания.
* Ограничить потребление соли (до 5 г/сутки – 1 чайная ложка без верха) учитывая скрытую соль в готовых продуктах (хлеб, колбасы, консервы). Один из методов это сделать - не солить пищу в процессе приготовления. Улучшить вкус недосоленной еды можно применением специй (пряные травы, перец).
* Увеличить свою физическую активность. При отсутствии противопоказаний, постарайтесь ходить хотя бы по 30 минут в день в умеренном темпе, что поспособствует снижению повышенного АД и улучшению сна. Делайте утреннюю зарядку.
* Повысить свою устойчивость к стрессу. Как это сделать эффективно, можно узнать, посетив занятия в Школе «Антистресс» или проконсультироваться у медицинского психолога.
* Исключить алкоголь, потому что при наличии АГ прием даже небольших доз алкоголя ухудшает свойства крови и приводит к значительной нагрузке на сердце.
* Соблюдать рекомендации врача по лечению и контролю АГ. принимать препараты регулярно, в одно и то же время.

**Куда обратиться:**

К участковому терапевту в поликлинику по месту прикрепления.