

Профилактика артериальной гипертонии.

Артериальная гипертония - это стойкое повышение артериального давления от 140/90 мм ртутного столба и выше. Высокое артериальное давление является основным фактором риска возникновения таких грозных заболеваний, как инфаркт и инсульт.

Факторы риска возникновения артериальной гипертонии, которые можно снизить:

- избыточная масса тела;
- курение;
- употребление большого количества соли;
- несбалансированное питание;
- малоподвижный образ жизни;
- употребление алкоголя;
- стрессы.

Все эти факторы риска изменяемые, они зависят от образа жизни человека.

Что нужно делать, чтобы избежать артериальную гипертонию?

- регулярно занимайтесь физической культурой и спортом;
- ежедневно ходите пешком не менее 30 минут;
- употребляйте в пищу меньше поваренной соли (не более 5г в день);
- снижайте потребление животных жиров, жирного мяса, особенно баранины и свинины;
- употребляйте в день не менее 400г фруктов и овощей;
- боритесь с лишним весом;
- бросайте курить немедленно, откажитесь от употребления алкоголя;
- учитесь преодолевать стрессовые состояния, предупреждать их и расслабляться;
- научитесь воспринимать неприятности спокойно;
- не стесняйтесь обращаться за помощью к врачу, когда это необходимо!