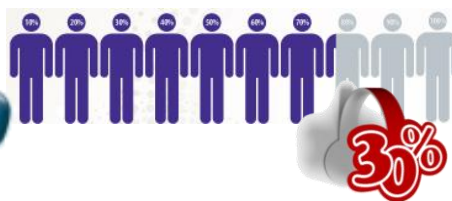


Чем опасна гипертония?

Гипертония – устойчивое повышение артериального давления до 140/90 и выше.



Гипертоническая болезнь – одно из самых распространённых заболеваний сердечно-сосудистой системы в мире, ей страдает 20-30% взрослого населения.

Как влияет гипертония на различные органы

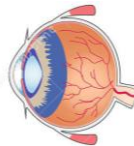
мозг

нарушение мозгового кровообращения (следствие - нарушение памяти), инсульт.



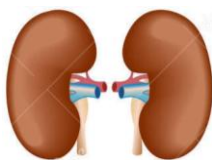
глаза

повреждение сетчатки, ухудшение зрения



почки

нарушение функции почек (следствие – почечная недостаточность)



сосуды

разрыв аорты, который в 90% случаев заканчивается смертью.



сердце

стенокардия (одна из форм ишемической болезни сердца, «грудная жаба» - нарушение кровоснабжения сердца), инфаркт миокарда, сердечная недостаточность (неспособность сердца перекачивать нужное количество крови).



Больному гипертонией **НЕЛЬЗЯ**:



Вести сидячий образ жизни



Нервничать



Злоупотреблять спиртными напитками



Работать по ночам, спать менее 7 часов в сутки



Курить



Есть острое, солёное, жирное

