

Высокое кровяное давление

Высокое кровяное давление называют также гипертонией. Высокое кровяное давление означает, что давление крови в артериях выше, чем следует. Кровяное давление – это сила, с которой кровь давит на стенки артерии. Это давление выражается двумя числами – например, 120/80 мм рт. ст. Первое из этих двух чисел (так называемый «систолический показатель») – это давление в момент сокращения сердечной мышцы, а второе («диастолический показатель») – это давление в момент её расслабления. Кровяное давление считается высоким, если систолический показатель превышает 140 или диастолический показатель превышает 90.

Причины высокого кровяного давления

Во многих случаях причина высокого кровяного давления неизвестна. Его невозможно вылечить, но можно контролировать. Некоторые люди в значительной степени подвержены риску высокого кровяного давления.

Факторы риска

Факторами риска высокого кровяного давления являются следующие:

- Возраст (старше 35 лет)
- Раса (афро-американцы подвержены более высокому риску развития высокого кровяного давления, чем белые американцы)
- Наличие близких родственников с высоким кровяным давлением

Эти факторы риска не поддаются контролю и изменениям. Но есть и другие:

- Избыточный вес
- Малоподвижный образ жизни
- Курение
- Питание продуктами с высоким содержанием соли и жиров и низким содержанием калия
- Употребление алкоголя
- Стресс

которые можно контролировать и изменять для снижения риска высокого кровяного давления.

Симптомы высокого кровяного давления

Обычно симптомы высокого кровяного давления отсутствуют. Многие даже не подозревают о том, что у них высокое

кровяное давление. Эти люди подвержены риску инфаркта, сердечной недостаточности, инсультов и почечной недостаточности. Именно поэтому высокое кровяное давление называют **молчаливым убийцей**. Узнать, каково ваше кровяное давление, можно единственным путём – записаться на приём к врачу и измерить своё давление.

Лечение

Повышение кровяного давления можно предотвратить – к тому же оно подвергается лечению. Изменение образа жизни – это один из наиболее важных путей контроля кровяного давления. К таким изменениям относятся следующие:

- Если у вас избыточный вес, следует похудеть
- Перейти на здоровое питание с низким содержанием соли и жиров
- Употреблять в пищу больше фруктов, орехов, изюма, овощей и нежирного молока
- Ограничить употребление кофеина и алкоголя
- Регулярно заниматься физическими упражнениями
- Бросить курить

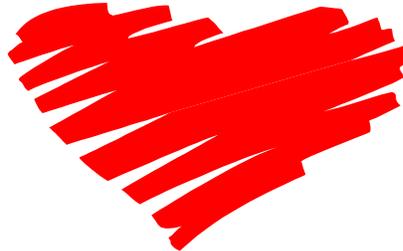
Если же эти перемены не помогут, врач может прописать вам лекарства, которые способствуют снижению кровяного давления и поддержанию его на требуемом уровне.

Профилактика

Каждый, подверженный риску высокого кровяного давления, должен вести здоровый образ жизни. Вот некоторые рекомендации по изменению образа жизни и снижению риска высокого кровяного давления:

- Употребляйте в пищу питательные и полезные продукты
- Если у вас избыточный вес, следует похудеть
- Занимайтесь физическими упражнениями
- Не курите
- Ограничьте употребление кофеина и алкоголя
- Боритесь со стрессом
- Не ограничивайте себя в сне

Помните: если вы хотите оставаться здоровым, проверьте своё кровяное давление. Посетите врача. Проверьте своё кровяное давление. Если оно у вас повышено, обсудите с врачом возможные изменения в своём образе жизни и пути контроля кровяного давления. Следуйте советам врача.



Сведения, приведенные в этой публикации, не следует использовать в качестве замены медицинского ухода и советов врача. Способы лечения, предписанного врачом с учётом ваших индивидуальных особенностей, могут быть самыми разными.

Высокое кровяное давление

Что это такое?



MetroPlus Health Plan
11 West 42nd Street, New York, NY 10036
Телефон для справок (только для участников):
1-800-303-9626
За информацией о медицинской страховке
MetroPlus Health Plan просим обращаться по
тел. 1-800-475-METRO

