Контролируем давление - продлеваем ЖИЗНЬ

- Артериальная гипертензия встречается часто. Как правило, начало заболевания протекает незаметно. Если у вас бывает головная боль, боль в сердце - задумайтесь, не повышается ли у вас артериальное давление. Измеряйте его, записывайте значения и обратитесь к врачу.

- Артериальная гипертензия наследуется. Если у близких родственников имеется эта патология – обратите внимание, нет ли признаков артериальной гипертензии у вас.

- В настоящее время доказано, что очень часто гипертензия встречается у мужчин. И именно мужчины не обращают на это внимание.

- Артериальная гипертензия опасна не сама по себе, а своими осложнениями – инсультами и инфарктами. Лечитесь правильно и не допускайте развития осложнений.

- Сделайте себе подарок – купите современный тонометр! Тонометр должен быть у каждого человека старше 35 лет. Как зубная щетка или термометр. Отметим, что для домашнего использования рекомендованы автоматические тонометры – это удобно, а значит, измерение давления войдет в привычку. Автоматические тонометры надежны.

- Подарите тонометр родителям, друзьям и близким.

- Проверьте исправность домашнего тонометра, замените батарейки.

ДНЕВНИК КОНТРОЛЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

Дневник ежедневного измерения артериального давления				
Дата	Время суток	Артериальное давление	Частота сердечных сокращений	Жалобы, причины повышения давления
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			

Если вы запланировали посещение врача, возьмите с собой «дневник давления» - за 3-5 дней, например. Только так врач сможет вам подобрать эффективное лечение.

Задайтесь вопросом: сколько соли вы потребляете с пищей. Гипертоникам разрешено совсем немного – только чайная ложка соли в день.

Поищите рецепты приготовления обеда и ужина с минимальным количеством соли. Поверьте, это намного вкуснее. Привыкнуть? Вы привыкнете уже через неделю.

Гипертоники должны много гулять! Ходить, кататься на велосипеде, на роликах, плавать. Вы увидите, что при подвижном образе жизни ваше давление будет снижаться само по себе. Но! Перед прогулкой в хорошем темпе - измерьте давление! Можно это сделать и при возвращении домой.

Если вы принимаете лекарства от гипертонии – запомните: скорее всего, их надо принимать постоянно. Проверьте, не закончились, ли они. Не откладывайте поход в аптеку. Это важнее, что поход в магазин.