

Когда давление повышается у человека наблюдаются следующие симптомы:

- повышенная утомляемость;
 - шум в ушах;
 - отеки ног;
 - головокружение;
 - проблемы со сном;
- снижение работоспособности;
- кровотечение из носа.

Как влияет гипертония на различные органы:

Мозг - нарушается мозговое кровообращение (инсульт);

Глаза - ухудшается зрение;

Почки - развивается почечная недостаточность;



Сосуды - происходит разрыв аорты, который в 90 % заканчивается летальным исходом;

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

Берегите свое здоровье!



КОНТАКТЫ

Красноярский край, г. Енисейск,
ул. Худзинского, д.2
e-mail: en-kcson@mail.ru
+7 (39195)2-21-94

Красное государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Жизненный центр социального обслуживания населения «Северный»

"Жизнь человека с Артериальным давлением"



Артериальное давление — один из основных показателей деятельности сердечно-сосудистой системы. Оценка здоровья любого человека начинается именно с измерения его артериального давления.

У давления есть верхняя и нижние границы. Так называемое верхнее давление — это систолическое давление, то есть давление в период сокращения сердца. Нижнее — диастолическое, то есть давление в период расслабления сердечной мышцы.

НОРМА ДАВЛЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА ПО ВОЗРАСТУ

Возраст (лет)	Мужчины	Женщины
20	123/76	116/72
До 30	126/79	120/75
30 — 40	129/81	127/80
40 — 50	135/83	137/84
50 — 60	142/85	144/85
Старше 70	142/80	150/85

Существует также множество заболеваний, одним из симптомов которых является повышенное давление (стабильное) или его скачки.

Давление может подняться из-за стресса, физического и нервного переутомления, длительного интеллектуального труда, перемены погоды или климата и т.д.

Пять шагов для профилактики гипертонии:

1. Сократить употребление алкоголя.



3. Прекратить использование табачной продукции.



5. Научиться управлять стрессом (медитация, позитивные социальные контакты и т.д.).



2. Придерживаться правильного и здорового питания.



4. Заниматься физической активностью

