**Каждую вторую среду месяца**

**с 9.00 до 15.00 в районной аптеке № 12**

 будет проходить информационно – образовательная акция «Цифры здоровья: артериальное давление»;

 в дни проведения акции будет работать «горячая» телефонная линия тел 23 -1-31. Специалисты районной больницы, участковые врачи терапевты (согласно графика) будут проводить приём пациентов.

 

 **Предупредим заболевание сердца** .

К заболеваниям сердечно – сосудистой системы относятся: артериальная гипертензия, ишемическая болезнь, пороки сердца, сердечная недостаточность, патологии сосудистого русла (атеросклероз, тромбофлебит и др.), варикозная болезнь ног, геморрой и др. За последние 15 лет рост заболеваемости в возрасте до 35 лет резко возрос.

Артериальная гипертензия – одно из самых распространённых заболеваний, которое является основной причиной возникновения сердечно – сосудистых заболеваний и их осложнений.

Артериальное давление в норме для всех возрастов – 120/80 мм.рт.ст, давление 140/90 и выше – повышенное давление или гипертония. Примерно у 30% взрослого населения артериальное давление выше нормы. 

 Повышенное артериальное давление многие годы повреждает сердце, сосуды и, если не проводить лечение, приводит пациента к инсульту, инфаркту, слепоте, почечной недостаточности, слабости сердечной мышцы, а как итог к инвалидности и смерти.

 Болезни сердца называют «молчаливыми убийцами», так как часто они начинаются бессимптомно или имеют едва уловимые признаки

 Изменения кровяного давления чаще всего даёт о себе знать головной болью, головокружением, тошнотой, чувством тревоги, болью в области сердца.

Специалисты утверждают, что повышению артериального давления, способствует ряд факторов, тесно связанных с образом жизни и привычками пациента: неправильное питание, злоупотребление жирной, солёной пищей, алкоголем, табакокурение и пассивное курение, имеющих избыточную массу тела, ведущих малоподвижный образ жизни, часто подвергающихся стрессовым ситуациям.

Следует знать, что предрасположенность к артериальной гипертензии может передаваться по наследству.

Если на протяжении нескольких недель замечаете у себя: одышку, усталость, боль

 между лопатками, дискомфорт в груди, нарушение сна, необоснованное

беспокойство, не тяните с обращением к специалисту.

Чем раньше будет выявлена начинающая патология, тем эффективнее будет оказано

 лечение.

Длительное повышение артериального давления ведёт к повреждению сердца и

кровеносных сосудов, перегрузке всей сердечно – сосудистой системы. При этом

 быстрее прогрессирует и атеросклероз. При хронической перегрузке давлением,

 недостатке кислорода и питательных веществ начинается постепенная гибел клеток

 сердечной мышцы (миокарда).

Здоровый образ жизни – правильное питание, физическая активность, отказ от

вредных привычек - основа профилактики сердечно – сосудистых заболеваний.

То, что мы едим, отличается от того, что нужно есть. В нашем рационе очень много

жиров животного происхождения, поваренной соли и сахара, но очень мало овощей

и фруктов. 

Важно контролировать свой вес. Если окружность талии у мужчин более

 102 см, а у женщин – более 88 см, то имеет место абдоминальное распределение

жира, что особенно опасно в плане развития сердечно – сосудистых заболеваний.

С целью расширения физической активности рекомендовано ежедневно 30 – 60 минут

 нагрузки, 3 – 4 раза в неделю (ходьба, бег трусцой, езда на велосипеде, плавание).

По данным статистики, смертность от сердечно – сосудистых заболеваний составляет

около 55% всех летальных исходов, заболеваемость болезнями сердца и сосудов

приближается к 90%.

Измерение кровяного давления следует проводить:

- в спокойной обстановке после 5-ти минутного отдыха в положении сидя,

- после физической нагрузки или стресса период отдыха следует увеличить до 15-30 минут,

- в течение 1-го часа исключить употребление кофе и крепкого чая,

-не курить в течение 30 мин,

- расслабиться и воздержаться от разговоров,

- сесть удобно, освободить руку от одежды, положить её так, чтобы она была на одном уровне с сердцем.

Помните, артериальная гипертензия требует постоянного и пожизненного лечения.