## Похожее изображение Сохраним себе жизнь.

Для каждого человека, крепкое здоровье от рождения до глубокой старости, является одной из главных ценностей его жизни.

По утверждению специалистов, здоровье каждого человека на 50 процентов зависит от образа его жизни.

Действие разнообразных факторов в повседневной жизни: условия труда, отдыха, питание, стрессовые нагрузки, материальное благополучие, погодные условия приводит к нарушению в организме обменных процессов, повышению артериального давления, избыточной массы тела, риску развития сахарного диабета и

онкологических заболеваний.

Малоподвижный образ жизни сделал человека восприимчивым к заболеваниям сердечно – сосудистой системы.

Болезни системы кровообращения являются основной причиной смертности и инвалидности во всём мире и в нашей стране.

Самыми распространёнными из них являются: ишемическая болезнь, артериальная гипертензия. Артериальная гипертензия усугубляет течение ишемической болезни и может явиться причиной развития хронической сердечной недостаточности, нарушений мозгового кровообращения (инсульта), инфаркта миокарда.

 По данным статистики, артериальная гипертензия встречается у 30% населения планеты, а с возрастом (старше 60 лет ) каждый 3-й человек имеет повышенное давление. В настоящее время пациента с артериальной гипертензией можно встретить в возрасте 20 – 30 лет.

Для того, что бы, не пропустить заболевание на начальной стадии, следует начать контролировать его уже в молодом возрасте.

Артериальное давление в норме для всех возрастов составляет 120/80 мм.рт.ст, если давление 140/90 мм.рт.ст и выше – это уже гипертензия.

Часто высокое кровяное давление не вызывает дискомфорта в организме, а пациент не зная о том что болен, ведёт обычный образ жизни.

Стоит знать, что заболевание повреждает сердце и сосуды и в дальнейшем приведёт к слабости сердечной мышцы, инсульту, инфаркту, слепоте, почечной недостаточности.

Помните, артериальная гипертензия развивается медленно и почти без значимых проявлений, поэтому остаётся длительное время незамеченной.

Изменение артериального давления многие пациенты ощущают как: головную боль, головокружение, тошноту, чувство тревоги, усталости, боли в области затылка, сердца, шум в ушах, носовое кровотечение, нарушение сна.

Чем раньше будет выявлена начинающая патология сердечно – сосудистой системы, чем быстрее и эффективнее будет оказана помощь, тем дольше продлиться жизнь пациента.

Данные статистики свидетельствуют, инфаркты и инсульты во всём мире, уносят самое большое количество человеческих жизней.

До 20% людей, перенесших инсульт, возвращается к нормальной жизни. 33% - умирают (летальность среди женщин - до 40%, среди мужчин - 25%), остальные нуждаются в ежедневной помощи.

В настоящее время, риск развития инсульта диагностируется у пациентов в возрасте 30 - 45 лет.

Повышают риск развития инсульта: гипертоническая болезнь; сахарный диабет; нарушение сердечного ритма, избыточная масса тела, частые стрессовые ситуации, табакокурение, злоупотребление алкоголем.

Чтобы сохранить здоровье нужно:

- правильно питаться (увеличьте потребление фруктов и овощей, продуктов богатых калием, магнием, кальцием, ограничьте животные жиры);

[](https://i1.wp.com/vmirechudes.com/wp-content/uploads/2014/09/show_image_NpAdvHover.php_.jpg) - спать по 8 часов в день;

- не переутомляться;

- оградить себя от стрессовых ситуаций;

- отказаться от алкоголя и курения;

- ежедневно совершать прогулки на свежем воздухе;

- заниматься спортом;

- пить до 2-х литров воды в день;

- проходить профилактические медицинские осмотры;

- вовремя обращаться к доктору и выполнять его рекомендации.

Помните, ни одно заболевание сердечно – сосудистой системы не проходит самостоятельно, а требует длительного медикаментозного лечения под наблюдением врача специалиста.