СИМПТОМИ АРТЕРІАЛЬНОЇ ГІПЕРТЕНЗІЇ

ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ’Я

- Головний біль (найчастіше — в потиличній чи тім’яній частині)
- Періодичний шум у вухах, потемніння в очах та запаморочення
- Підвищений тиск (140/90)
- Біль у ділянці серця
- Прискорене серцебиття (понад 90 ударів на хвилину) у спокійному стані
- Відчуття задухи

www.phc.org.ua

За статистикою понад 12 мільйонів українців страждають від підвищення артеріального тиску. Частка населення з підвищеним АТ різко зростає з віком. У віковій групі 18-29 – приблизно 12,7 %, у віковій групі 60-69 – 71,1 %.

Гасло Всесвітнього дня боротьби з артеріальною гіпертензією цього року – «Знай свій артеріальний тиск». Якщо ви вперше виявили у себе тиск у стані спокою **вище 140/90 мм.рт.ст.** ,
турбують головний біль, шум у вухах, слабкість – зверніться до лікаря.
Тільки медичний спеціаліст може поставити діагноз і призначити відповідне лікування.

Чому це важливо?

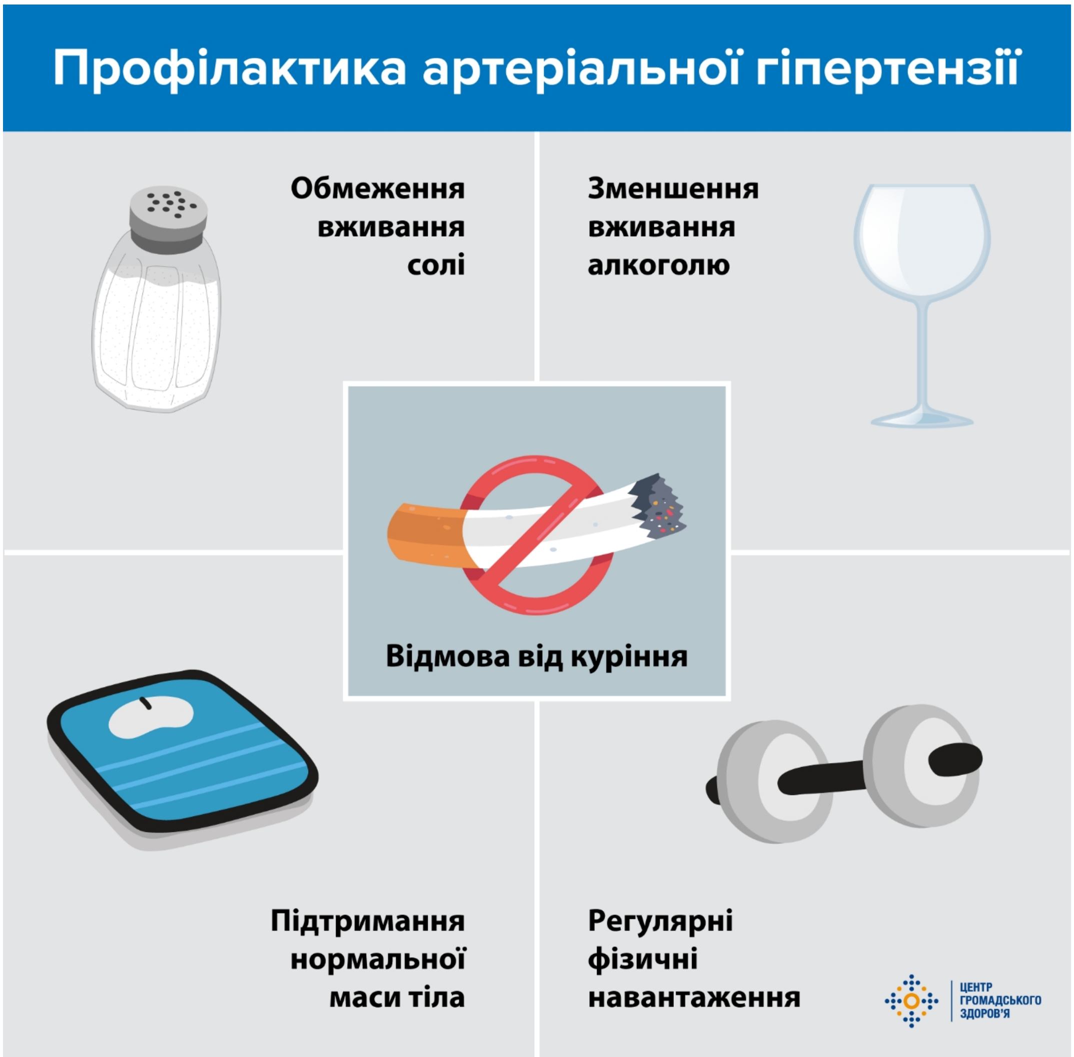
Артеріальна гіпертензія (АГ), або гіпертонія є патологічним станом організму, що проявляється стійким підвищенням артеріального тиску. Постійне підвищення тиску може призвести до гіпертонічної хвороби, що є однією з основних причин передчасних смертей у всьому світі. Підвищений артеріальний тиск без належного лікування може призвести до інфаркту,

інсульту, ниркової чи серцевої недостатності, погіршення зору та інших ускладнень. До 40% хворих на артеріальну гіпертензію навіть не підозрюють у себе недугу, бо часто ця хвороба протікає безсимптомно.

Щоб виявити артеріальну гіпертензію, необхідно знати її ознаки, регулярно вимірювати тиск та спостерігати за власним станом.

Артеріальний тиск показує ступінь тиску крові на кровоносні судини під час систоли (скорочення серцевого м'яза) і діастоли (розслаблення серцевого м'яза). Величина артеріального тиску визначається, головним чином, силою серцевих скорочень, кількістю крові, яку викидає серце при кожному скороченні, опором, що чиниться току крові стінками кровоносних судин (особливо периферичних). Оптимальний тиск, при якому верхній тиск становить не більше 120 мм рт. ст., а діастолічний – менш як 80 мм рт. ст.;

Діагноз гіпертонії підтверджують при повторному візиті пацієнта до медичного закладу, зазвичай через 1-4 тижні після першого виміру. В цілому, гіпертонія діагностується, якщо при двократному вимірюванні в різні дні систолічний артеріальний тиск пацієнта ≥ 140 мм рт.ст., і/або діастолічний артеріальний тиск ≥ 90 мм рт.ст.


Профілактика артеріальної гіпертензії
Обмеження вживання солі
Зменшення вживання алкоголю
Відмова від куріння
Підтримання нормальної маси тіла
Регулярні фізичні навантаження
ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я

[illegible]