

Профилактика гипертонии

Чтобы предохранить себя от гипертонии, надо всего-навсего соблюдать несколько несложных правил:

- периодически измерять кровяное давление;
- людям с повышенным давлением проходить осмотр в поликлинике раз в квартал;
- давать себе время для отдыха, по возможности в тишине;
- ограничить себя в животных жирах и неумеренном потреблении чая, кофе, какао;
- полноценно спать;
- не злоупотреблять большим количеством жидкостей;
- ограничить по возможности потребление соли;
- бросить курить;
- ограничить потребление алкогольных напитков;
- не пренебрегать физической активностью.

Позитивный настрой, физическая активность, рациональное питание, правильный выбор метода лечения, регулярный прием лекарственных препаратов – вот кирпичики, которые составляют основу успеха в борьбе с высоким давлением. Во многом хорошее самочувствие зависит от образа жизни.

Не занимайтесь самолечением!

Среди людей бытует мнение, что нет смысла идти на прием к врачу, когда сам можешь измерить давление, убедиться, что оно высокое и купить в аптеке любые таблетки от давления. Действительно, на сегодняшний день существует огромное множество гипотензивных (снижающих артериальное давление) препаратов. Механизмы их действия различны и охватывают практически все причины, приводящие к повышению давления. Именно поэтому только врач, который определил причину повышенного давления у конкретного больного, знает индивидуальные особенности его организма и особенности течения его заболевания, только он может подобрать лекарство, эффективное в данном случае.