

ГИПЕРТОНИЯ И САМОЛЕЧЕНИЕ НЕСОВМЕСТИМЫ



Если ваше давление выше, чем 130/90, вам обязательно стоит обратиться к врачу

Примерно каждый третий взрослый старше 30 лет страдает от повышенного давления. Врачи напоминают, что при постоянно (дольше двух недель) повышении нижнего давления до 130 стоит пересмотреть образ жизни, а при повышении этого показателя до 140 — обязательно обратиться к врачу. Повышенное давление — один из основных факторов, которые существенно повышают риск развития инсультов и инфарктов. Мы все знаем, что употребление алкоголя, курение, переедание, а также стрессы и сидячий образ жизни приводят к развитию гипертонии. Но часто забываем о других распространенных привычках, которые также могут негативно сказаться на нашем здоровье и повысить или понизить давление.

Недостаток жидкости и обезвоживание сказываются на многих системах нашего организма, в том числе и на давлении. Если вы обезвожены, скорее всего, ваше давление будет существенно ниже нормы. Впрочем, если вы пьете много и не имеете возможности вовремя посетить туалет, ваше давление может существенно повыситься — поэтому врачи рекомендуют перед осмотром избавляться от излишней жидкости.

Разумеется, **не стоит заниматься самолечением** и принимать первые попавшиеся витамины. Но стоит регулярно сдавать анализ на биохимию крови и контролировать уровень таких важных минералов, как калий и магний. Калий помогает организму выводить из организма лишний натрий, а магний необходим для нормальной работы сердца и борьбы с образующимися тромбами. Так что проверяйте, достаточно ли этих минералов в вашем рационе и при необходимости принимайте их в виде витаминов.

Остеохондроз — это не только сутулость и боль в плечах и шее, но и повышенное давление. Все дело в том, что постоянное напряжение мышц шеи и спины могут привести к образованию спазмов кровеносных сосудов, ухудшению кровоснабжения мозга и повышению давления. Так что следите за осанкой, занимайтесь плаванием и не пренебрегайте профессиональным массажем!

Гипертония может быть симптомом других заболеваний — диабета, нарушении функции почек и надпочечников, печени или щитовидной железы. Важно вовремя **проходить профилактический медосмотр** и «ловить» заболевания на ранних стадиях, чтобы не столкнуться с их более серьезными последствиями.

Чрезмерное увлечение БАДами и поливитаминами без консультации с врачом, прием иммуностимуляторов и препаратов, вызывающих кратковременное повышение уровня энергии — все это может привести к постоянному повышению давления и, как следствие, развитию гипертонии. Ни в коем случае нельзя самостоятельно «прописывать» себе не только лекарственные препараты, но и «безобидные» биодобавки, настойки и прочие продукты «народной» медицины. Да, в лекарственных травах и их настоях концентрация действующих веществ меньше, чем в препаратах, но часто ее оказывается достаточно, чтобы серьезно повредить здоровью.

Берегите ваше здоровье и ваших близких людей!

Житковичский районный центр гигиены и эпидемиологии