

Знаете ли вы что....

- В России больше половины смертей вызвано прямыми осложнениями гипертонии или болезнями, которые с нее начинаются: инсультами, инфарктами миокарда, сердечной или почечной недостаточностью.
- Регулярное измерение артериального давления позволит своевременно установить диагноз. Это единственно правильный, несложный и доступный всем способ выявления болезни.
- Во время отдыха АД снижается самопроизвольно. Поэтому при высоком риске АГ так важны спокойный сон, режим дня, нормальные условия для отдыха. Хорошим подспорьем могут стать и целенаправленные упражнения на расслабление.
- Чем опасна гипертоническая болезнь? При недостаточном или неправильном лечении она может привести к инфаркту миокарда, сердечной недостаточности, инсульту, нефросклерозу, слепоте.
- Нередко развитие гипертонической болезни начинается в детском и подростковом возрасте. Так, у детей, имевших повышенное артериальное давление в 11-12 лет, через 10 лет гипертония сохраняется в 25% случаев.
- Полные люди страдают гипертонией в 3-4 раза чаще, чем люди с нормальным весом. Кроме того, у полных людей быстрее развивается атеросклероз – сужение кровеносных сосудов, что в свою очередь, неблагоприятно сказывается на артериальном давлении.
- Суточные колебания АД (снижение во время и после сна, повышение к вечеру или в результате волнения) у здоровых людей не превышает 10 мм.рт.ст., а у гипертоников могут достигать 50 мм.рт.ст.
- Установлено, что уже на ранних стадиях АГ происходит нарушение кровообращения мозга и патологические изменения его клеток.
- Больные гипертонией «мягкой» и «умеренной» стадий подвержены гипертоническим кризам и другим осложнениям лишь незначительно меньше, чем в «тяжелой» стадии.
- Даже если повышенное давление не сопровождается никакими болезненными ощущениями, оно так же опасно, как и в случаях, когда проявляются недомоганием, головными болями, перепадами настроения, болями в сердце.
- Мудрец лечит не тех, кто болен, но лишь пребывающих в добром здравии. Лечение же больных подобно поведению человека, ждущего возникновения жажды для того, чтобы приступить к рытью колодца. (Из правил китайской медицины).