

Как сохранить свое сердце здоровым

Болезни системы кровообращения ежегодно уносят жизни миллионов людей. Самыми опасными факторами риска являются повышенное артериальное давление, высокий уровень холестерина и сахара в крови, курение, злоупотребление алкоголем, избыточная масса тела, малоподвижный образ жизни и неправильное питание.

Желая сохранить сердце здоровым, обязательно следите за уровнем артериального давления. Даже если ничего не беспокоит. Потому что гипертония порой протекает бессимптомно, но опасна осложнениями в виде инфарктов, инсультов, сердечной и почечной недостаточности.

Контролируя артериальное давление, запомните три важные цифры:

«Офисная норма»: когда пациенту измеряют артериальное давление в больничном кабинете, норма меньше, чем 140 на 90.

СКАД (самоконтроль артериального давления), когда пациент измеряет давление дома своим тонометром, норма меньше, чем 135 на 85.

Суточный мониторинг давления, когда исследование проводится с помощью аппарата «Холтер», норма меньше, чем 130 на 80.