

Опануйте свій
артеріальний тиск



CRÍ

Fighting Heart Disease & Stroke

Що означає «високий артеріальний тиск

Високий артеріальний тиск (також його називають **гіпертензією**) означає, що кров постійно проходить по вашим кровоносним судинам із надмірним зусиллям. Це спричиняє цілу низку негативних наслідків у організмі, і якщо гіпертензію не лікувати, вона може суттєво підвищити ризик інсульту і інфаркту.

Як дізнатися, що я маю високий артеріальний тиск?

Зазвичай високий артеріальний тиск не проявляється жодними симптомами. Єдиний спосіб дізнатися, що ви маєте високий артеріальний тиск — це виміряти його (це варто робити щонайменше раз на рік).

Яким має бути артеріальний тиск?

Вкрай важливо знати, які показники артеріального тиску вважаються нормальними. В ідеалі тиск має бути **< 140/90 мм рт. ст.**, проте якщо ви страждаєте на діабет, захворювання серця або нирок, або якщо ви перенесли інсульт, то лікар може визначити для вас нижчі цільові показники.

Що є причиною підвищення

У більшості людей немає однієї явної причини

Цільові показники

Нижче 140/90 мм рт. ст.*

**Настанови Європейського товариства кардіологів щодо лікування артеріальної*



підвищення артеріального тиску. Зазвичай до цього призводить ціла низка факторів.

Серед них:

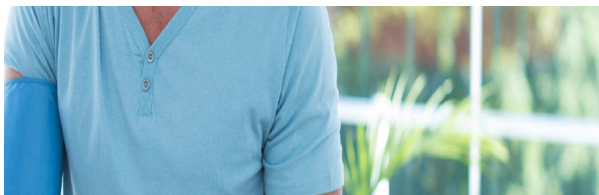
- вік (з віком артеріальний тиск часто підвищується);
- зайва вага;
- високий вміст натрію (солі) в раціоні;
- недостатня фізична активність;
- надмірне споживання алкоголю;
- високий артеріальний тиск у сімейному анамнезі;
- етнічна приналежність: африканська, карибська, південноазійська;
- інші захворювання, зокрема хвороби нирок і наднирників.

Як можна знизити артеріальний тиск?

Усім корисно знати, як можна знизити свій артеріальний тиск і підтримувати його у межах норми.

Якщо змін у способі життя виявиться недостатньо, щоб тримати ваш артеріальний тиск під контролем, то лікар може на додачу до цих змін призначити вам певні препарати. Зазвичай такі препарати треба приймати усе життя, і їх у жодному разі не можна кидати без консультації з лікарем.

Як змінити свій спосіб життя, щоб знизити артеріальний тиск






- **Підтримуйте здорову вагу** — навіть незначне схуднення може суттєво знизити ваш артеріальний тиск.
- **Відмовтеся від куріння** — поради можна знайти на сторінці www.quit.ie; ви також можете проконсультуватися зі своїм сімейним лікарем, медсестрою або фармацевтом.
- **Уникайте додавання солі** під час приготування їжі та за столом. Пам'ятайте: морська, кам'яна, часникова, столова та інші види солі мають однаковий вміст натрію.
- **Вживайте алкоголь помірно.** Максимальне споживання для чоловіків — 17 порцій за 7 днів, а для жінок — 11 порцій за 7 днів.
- **Споживайте більше фруктів та овочів** — до 7 порцій на день.
- **Збільшуйте свою фізичну активність** і намагайтеся щонайменше 150 хвилин на тиждень займатися аеробними навантаженнями.
- Намагайтеся уникати і вчіться **долати стреси** у своєму житті.

Ця брошура є витягом з буклету Croí щодо артеріального тиску. Щоб завантажити файл «*Опануйте свій артеріальний тиск*», відвідайте вебсайт Croí за адресою www.croi.ie/resources.

Щоб отримати більше інформації про здоров'я або підтримати роботу Croí, благодійної організації з підтримки здоров'я серця і людей, що перенесли інсульт, відвідайте наш вебсайт www.croi.ie.

Croí з підтримки здоров'я серця і людей, що перенесли інсульт

Moyola Lane, Newcastle, Galway, H91 FF68
091-544310 | healthteam@croi.ie | www.croi.ie

   @croiheartstroke