Навстречу нормальному давлению

Гипертония или гипертоническая болезнь – это заболевание сердечно-сосудистой системы, которое сопровождается повышением артериального давления выше границ физиологической нормы (120/80).

Гипертоническая болезнь подразделяется на три степени в зависимости от уровня давления:

I степень – при давлении 140-159/90-99 мм рт. ст.
II степень - при давлении 160-179/100-109 мм рт. ст.
III степень – при давлении >180/>110 мм рт. ст.

Симптомы и признаки гипертонии:

- повышенное артериальное давление
- головная боль
- тошнота
- слабость
- шум в ушах
- мелькание «мушек» перед глазами
- боль в области сердца

Располагающие к гипертонии факторы:

- психическая травма, стресс
- повышенное содержание поваренной соли в пище
- малоподвижный образ жизни
- избыточный вес
- курение
- злоупотребление алкоголем