



## КАК ДА ПОДДЪРЖАМЕ ОПТИМАЛНО АРТЕРИАЛНО НАЛЯГАНЕ?

Има комплекс от фактори, които биха помогнали за поддържане на оптимално артериално налягане и биха забавили появата на артериална хипертония и нейните усложнения:

- регулярно измерване на кръвното налягане;
- увеличаване на физическата активност (30-60 мин./ден);
- нормализиране на телесното тегло;
- консумация на повече плодове и зеленчуци, избягване на животински мазнини за сметка на риба, птиче месо и нискомаслени млечни продукти;
- ограничаване на солта и алкохола;
- отказ от тютюнопушене;
- редуциране на стреса;
- регулярна употреба на антихипертензивни медикаменти.

## ПОЛЗИ ОТ ПОДДЪРЖАНЕ НА ОПТИМАЛНО АРТЕРИАЛНО НАЛЯГАНЕ

Редуцирането на артериалното налягане само с 10/50 mmHg намалява риска от:

- сърдечна недостатъчност с 50%;
- инсулт с 38%;
- миокарден инфаркт с 15% ;
- преждевременна смърт с 10%.

## КОГА ДА ПОТЪРСИМ ЛЕКАРСКА ПОМОЩ?

Свържете се с вашия личен лекар, ако при рутинно измерване на кръвното налягане установите ниво над 140/90 mmHg.

Уведомете личния си лекар, ако имате някои от следните симптоми:

- необяснимо силно главоболие;
- внезапна или постепенна промяна на зрението;
- замаяност;
- гадене, съпроводено със силно главоболие;
- болка в гръдния кош или недостиг на въздух при усилие.



**ПОВЯРВАЙТЕ И ГО НАПРАВЕТЕ!**

# ХИПЕРТОНИЯТА

## ПРИЧИНИ И ПРОФИЛАКТИКА



Издават:  
Министерство  
на здравеопазването  
и Национален център  
по общественото здраве  
и анализи, 2017 г.

## АРТЕРИАЛНО НАЛЯГАНЕ

Това е налягането, което кръвта упражнява върху артериалните съдове при всяко съкращение на сърцето.

Артериалното налягане се измерва в mmHg, като се отчитат две стойности на:

- систолно артериално налягане (кръвното налягане по време на сърдечното съкращение);
- диастолно артериално налягане (кръвното налягане по време на отпускане на сърцето и напълването му с кръв).

## СТЕПЕНИ НА АРТЕРИАЛНОТО НАЛЯГАНЕ (АН) И АРТЕРИАЛНАТА ХИПЕРТОНИЯ

СТЕПЕНИ на АН и АХ	СИСТОЛНО АН (mm Hg)	ДИАСТОЛНО АН (mm Hg)
Оптимално АН	< 120	< 80
Нормално АН	120–129	80–84
Високо нормално	130–139	85–89
Степен 1 хипертония (лека)	140–159	90–99
Степен 2 хипертония (умерена)	160–179	100–109
Степен 3 хипертония (тежка)	≥ 180	≥ 110

## АРТЕРИАЛНА ХИПЕРТОНИЯ

Това е състояние на трайно повишено артериално налягане, в резултат на спазъм или стесняване на кръвоносните съдове.

Хипертонията може да бъде:

- самостоятелно заболяване;
- състояние, свързано с други болести – бъбречни, ендокринни, неврогенни.

Артериалната хипертония е една от водещите причини за инвалидизация и преждевременна смърт.

## УСЛОЖНЕНИЯ НА ХИПЕРТОНИЯТА

- Бъбречна недостатъчност
- Атеросклероза
- Ишемична болест на сърцето
- Инфаркт
- Хипертрофия на лявата камера
- Сърдечна недостатъчност
- Инсулт
- Мозъчен кръвоизлив
- Увреждане на ретината



## РИСКОВИ ФАКТОРИ

Факторите, провокиращи артериална хипертония, най-общо могат да се групират в 3 основни групи:

- нездравословен начин на живот;
- наследственост;
- други заболявания.

Водеща роля има начинът на живот:

- Недостатъчна физическа активност;
- Нездравословна диета (твърде много сол, малко плодове и зеленчуци и др.);
- Наднормено тегло ;
- Тютюнопушене;
- Злоупотреба с алкохол;
- Стрес.



**КОНТРОЛИРАЙТЕ**

**АРТЕРИАЛНОТО СИ НАЛЯГАНЕ!**