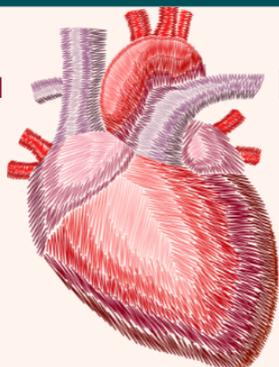




Когда начать контролировать уровень артериального давления?

По данным статистики в России из-за артериальной гипертензии умирает около 100 тыс. человек.



Повышение артериального давления (АД) приводит к развитию ишемической болезни сердца, инфарктов, инсультов и других патологий сердца и сосудов. Именно поэтому следует регулярно контролировать показатели давления.

Европейское общество кардиологов рекомендует измерять АД с такой частотой:

если при первом измерении показатели ниже 140/90 — лица не в группе риска измеряют **1 раз в год**, лица в группе риска измеряют

3 раза в год;

если при двух замерах показатели 140-180/90-105 — измеряют **не реже 2 раз в месяц;**

если при двух замерах показатели 180 и выше/105 и выше — **измеряют ежедневно** и только на фоне начатой антигипертензивной терапии.

Поводом для обязательного внепланового измерения АД могут стать такие признаки:

- головная боль или головокружение;
- шум в ушах;
- затрудненность дыхания;
- «мушки» перед глазами;
- тяжесть или боли в груди или сердце.



Помните! При выявлении повышенных показателей АД метод по его снижению при помощи лекарственных средств должен подобрать врач.