**Гипертония дегеніміз не?**

Гипертония – барлығымызға мәлім жоғары қан қысымы – инфаркт, инсульттің даму қауіпі мен бүйрек жетіспеушілігін жоғарылатады. Бақылаусыз гипертония соқырлыққа, жүрек ырғақтылығың бұзылуы мен жүрек жетіспеушілігіне алып келуі мүмкін. Жүрек – қантамырлық қауіпті факторларының асқыуына, басқада қант диабеті секілді аурулардың даму қауіпін күшейтеді. Әлемде әрбір үшінші ересек адам гипертонияға шалдығуда. Гипертониямен ауыратын ересек адамдардың үлесі жасына қарай өседі – 20 жастан 40 жасқа дейінгі он адамның біреуі, ғқ жастан 60 жасқа дейінгі он адамның бесеуі.

 Қалай артериялық қан қысымыңызды төмендетуге болады?

Дұрыс тамақтану рационын құрыңыз. Қалыпты жүрек – қантамырлық жүйелерін сақтау үшін теңдестірілген тамақтану рационының үлкен маңызы бар, көп көлемде жемістер мен көкөністер, тұтас астықтан тағам, майсыз ет, балық және бұршақ тұқымдастарды қосу, тағамыңызға тұз, қант пен майды қолдануды шектеу.

Дене белсенділігін жоғарылатыңыз. Қалыпты салмақты сақтау үшін күніне кем дегенде жарты сағат дене белсенділігі қажет.

Темекіні шегуден бас тартыңыз. Темекінің қай түрі болмасын, шылым, сигар мен насыбай денсаулық үшін қте зиянды. Пассивті темекі шегуде сондай қауіпті. Темекі өнімдерін қолдануды тоқтатқаннан бастап, бірден инфаркт немесе инсульттің даму қауіпі сейіле бастайды, ал бір жылдан соң ғқ пайызға төмендеуі мүмкін.

Гипертонияның алдын алу.

Гипертонияның даму қауіпін төмендетуге болады:

* Ас тұзын қолдануды азайту;
* Үйлестірілген тағам;
* Зиянды алкогольдік ішімдікті қолданудан бас тарту;
* Үнемі дене белсенділігімен айналысу;
* Дене салмағын қалыпты ұстау;
* Шылым шегуден бас тарту.

Артериялдық қан қысымыңызды өлшетіңіз! Гипертонияның алдын-алуға және емдеуге болады!

Терапевт дәрігер Рыжая А.В.