

**Давление и жизнь**

**Гипертония - это хроническое заболевание, при котором есть стойкое повышение артериального давления и поражение головного мозга, сердца, почек, артерий.**

**В состоянии покоя у лиц до 60 лет в норме артериальное давление должно быть 120/80 мм рт ст. Если давление до 140/90 это выше нормы, но не является заболеванием.**

**Причинами повышенного артериального давления являются: заболевания почек, сердца, сосудов, длительные запоры, остеохондроз, травмы спины, головного мозга, стресс, плохой сон, нарушение питания, алкоголь, курение, гиподинамия, ожирение, наследственный фактор, онкология,  пожилой возраст и др.**

**Профилактика**

1. **Рациональное питание, ограничение соли до 5 гр в сутки, достаточное количество чистой воды.**
2. **Физическая активность - ежедневная, по возрасту, с учетом индивидуальных особенностей.**
3. **Держите свой вес под контролем.**
4. **Соблюдение режима труда и отдыха. Сон не менее 8 часов.**
5. **Остерегайтесь перегрева затылка, висков, лба. Носите головной убор в жаркое время года. Не злоупотребляйте баней или сауной.**
6. **Откажитесь от курения, злоупотребления алкоголем.**
7. **Учитесь справляться со стрессом.**
8. **Регулярно посещайте врача, и проходите профилактические осмотры.**