



Артериальная гипертензия — одна из основных причин инвалидности и смертности в мире 😬 По словам главного специалиста

по первичной медико-санитарной помощи взрослому населению ДЗМ Андрея Тяжелникова, от болезни чаще стали страдать молодые люди.

▲ Причины: курение, употребление алкоголя, малоподвижный образ жизни, регулярное недосыпание, стресс и чрезмерная физическая нагрузка. Организм также реагирует на перемену погоды, снижение или повышение атмосферного давления.

▲ В группе риска: люди с хроническими заболеваниями сердца, почек, диабетом и избыточным весом.

▲ Симптомы: боль в затылочной части головы, ощущение пульсирования, головокружение, иногда появляется озноб, тошнота и головная боль.

▲ Профилактика: активный образ жизни, правильное питание, отказ от алкоголя и курения, соблюдение режима сна и бодрствования, исключение стрессовых состояний, коррекция массы тела и измерение давления с помощью тонометра