

### Что делать при высоком давлении



Ни для кого не секрет, что гипертония — одно из самых распространённых заболеваний нашего столетия. Это - плата человечества за ненормальный ритм жизни, бесконечные стрессы, физические и психические нагрузки, увлечение фаст-фудами, некачественной едой и напитками. Страна Советов расскажет, как распознать симптомы высокого давления, о причинах гипертонии, что делать при высоком давлении, как помочь себе путём простых и действенных методов.

**Артериальная гипертония** — заболевание, при котором стабильно повышено артериальное давление. Это происходит за счёт сужения сосудов, которые реагируют спазмом на физическую нагрузку, перемену погоды, сильные эмоции, стресс. Если высокое артериальное давление держится постоянно, то это неизбежно оказывает разрушающее действие на сосуды.

В самом начале заболевания симптомы гипертонии очень схожи с обычной усталостью. Может иногда возникать головокружение, головная боль, ухудшение памяти. Эти симптомы исчезают после отдыха или сна. Человек живёт, годами не обращая внимание на такие изменения в своём организме. Но со временем симптомы гипертонии становятся всё сильнее и сильнее: появляется покраснение лица, шум в ушах, мушки перед глазами, отёки на лице по утрам.

Развиться гипертония может практически у любого человека, но наиболее подвержены заболеванию лица с избыточным весом, с наследственной предрасположенностью к этой болезни, а также лица, пребывающие в постоянном нервном напряжении.

В наши дни образ типичного гипертоника значительно помолодел, в отличие от представителя этого заболевания в прошлом веке. Примерно 35% трудоспособного населения страдают гипертонией. Поэтому очень важна роль профилактики и здорового образа жизни. И даже если признаки высокого артериального давления появляются лишь иногда, то знать, что делать при высоком давлении и принимать меры лучше уже сейчас.

### *Что делать при высоком давлении*

Прежде всего, ни в коем случае при высоком артериальном давлении нельзя самостоятельно назначать себе медикаментозное лечение. Это должен сделать

только врач. Но, если подходить к лечению комплексно, то вы можете также и сами себе помочь.

Начните заниматься *физическими упражнениями* - они должны приносить удовольствие. Ежедневно совершайте пешие прогулки на свежем воздухе. Не сидите бесконечно перед телевизором или компьютером.

*Сбросьте лишние килограммы.* Полные люди всегда рискуют заболеть гипертонией в три раза чаще, чем люди с нормальным весом. Причина всего лишь в том, что лишний вес приводит к увеличению объёма крови, а значит, к перегрузке сердца. В результате - высокое артериальное давление.

Уменьшите в своём рационе потребление *поваренной соли*. Соль удерживает жидкость в организме, в связи с чем и держится высокое давление.

*Измените своё обычное питание:* сократите потребление жирной пищи, сахара, копченостей, кофе; откажитесь от перекусов и от фаст-фудов. (Эксперименты показали, что после двух недель питания фаст-фудами, даже у здоровых людей отмечалось высокое артериальное давление и значительно увеличивалась масса тела). Употребляйте почаще рыбу, капусту, бананы, изюм, чеснок.

*Если вы бросите курить,* вы снизите потенциальную опасность гипертонических кризов. Также не злоупотребляйте спиртными напитками. Причины гипертонии, в большей степени, обязаны вредным привычкам.

*Пусть в своём сердце любовь!* Не принимайте всё близко к сердцу. Избегайте конфликтов и относитесь к ним философски. Радуйтесь любым мелочам, держите при себе всегда доброжелательное расположение духа. Читайте хорошие классические книжки, найдите для себя занятие, хобби, от которого вы будете получать удовольствие. Положительные эмоции снимают мышечное напряжение, что, в свою очередь, и способствует нормализации артериального давления

Комплексно с медикаментозным лечением, можно попробовать лечение гипертонии *народными средствами*

:

*ежедневно употребляйте салаты из сырой моркови в течение двух месяцев;*  
*принимайте по столовой ложке мёда три раза в день в течение двух месяцев (можно употреблять мёд с молоком);*  
*пейте укропный настой (2 ч.л. измельченных семян укропа залить 2 ст. кипятка, через 10 мин. процедить). Выпить настой следует в течение двух дней. Можно измельчить семена и съесть их по 1 ч.л. 3 раза в день, запивая небольшим количеством воды;*  
*ягоды черноплодной рябины помогут снизить давление, если употреблять их по 100 г три раза в день за полчаса до еды;*  
*очень полезны ягоды чёрной смородины и малины, а также зёрна граната;*  
*в сезон созревания кушайте побольше земляники и помидоров.*

*Есть ещё один необычный рецепт понижения высокого артериального давления, но применять его нужно осторожно, т.к. он может резко понизить давление: **СМОЧИТЬ сложенную хлопчатобумажную салфетку или полотенце 6% яблочным уксусом, разложить на полу, подстелив под неё полиэтилен, поставьте на неё пятки. Через 10 минут проверьте своё давление, если всё в норме — прекращайте процедуру, или, по необходимости, повторите ещё раз.***

Профилактика и лечение гипертонии - это прежде всего забота о своём здоровье. Вы должны привыкнуть к такому образу жизни, где есть здоровое питание, лёгкие физические нагрузки, движение, положительные эмоции и радость. И, главное, вы теперь знаете какими бывают симптомы гипертонии, её причины, и что делать при высоком давлении.

***Будьте здоровы!***

[Источник: &#1057;&#1090;&#1088;&#1072;&#1085;&#1072;&#1089;&#1086;&#1074;&#1077;&#1090;&#1086;&#1074;](#)

### **Похожие статьи ....**

[Избавление от прыщей на лице](#)

[Как вылечить трещины на пятках.](#)

[Как не испортить зрение, работая за ПК.](#)

[Как избавиться от насморка.](#)

[Как вылечить бронхит.](#)

[Как удалить пробки из ушей.](#)

[Лечение остеохондроза](#)

{social}