

#ЗахистиСерце



МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНИ

МІЙ «РОБОЧИЙ» ТИСК
ВИЩЕ НОРМИ —
МІФ ЧИ РЕАЛЬНІСТЬ?



Нормальним, здоровим артеріальним тиском є систолічний («верхній», як кажуть в побуті) тиск до 120 мм рт. ст., і діастолічний («нижній») до 70 мм рт. ст. Деякі люди кажуть, що їхній нормальний, чи «робочий» артеріальний тиск – це 150/100, через що не вживають заходів проти гіпертензії. Чи може підвищений тиск бути нормою?

Ні, не може, не вводьте себе в оману. Згідно з медичними настановами:

- ▣ 130–139 і/чи 85–89 це так званий високий нормальний тиск;
- ▣ 140–159 і/чи 90–99 це гіпертензія 1 ступеню;
- ▣ 160–179 і вище та/чи 100–109 і вище – це гіпертензія 2-го ступеня;
- ▣ Низький тиск – це все, що нижче 90/60.

Так, людина може постійно мати такий тиск і при цьому не відчувати дискомфорту. Адже сам тиск ми ніколи не усвідомлюємо, ці сигнали до кори головного мозку не доходять, на відміну від сигналів від органів чуття.

Ми можемо відчувати лише наслідки різких перепадів тиску, що стаються укупі з іншими процесами: наприклад, ДТП без травм – це все одно стресово і неприємно. У такому разі в момент зіткнення стався викид адреналіну, запустилася система «бий, біжи або завмири». Її результат – підвищення серцебиття, зменшення кровотоку через травну систему, підвищення тиску і рівня глюкози в крові, можливо – спазм м'язів шиї та плечей. Ви відчуваєте все разом, а не сам тиск.

Отже, підвищений тиск «робочим» бути не може. Саме тому ми закликаємо вас регулярно вимірювати тиск і консультуватися з цього приводу з лікарем. Гіпертензію нині

можна ефективно контролювати за допомогою ліків пролонгованої дії. Низка таких препаратів входить до програми «Доступні ліки». За призначенням лікаря ви можете отримати їх безоплатно чи з незначною доплатою.

Вимірюйте тиск у себе та близьких! Вчасно вжиті заходи з нормалізації тиску рятують життя.

За інформацією МОЗ.