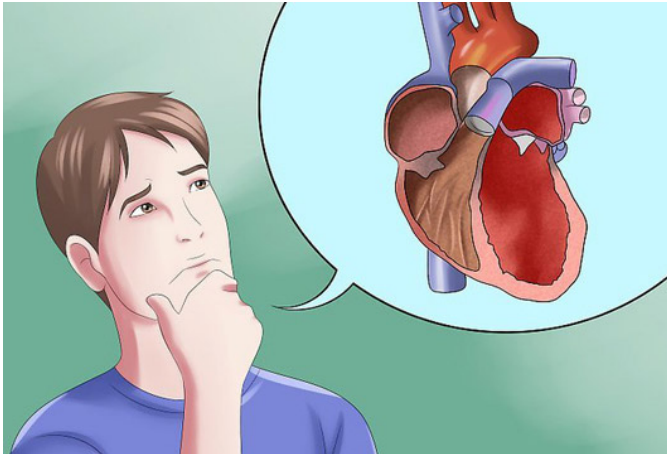




Hipertoniya xəstəliyi bütün dünyada ən yayılmış xəstəliklərdən biridir.

Bu xəstəliyə daha çox yaşlı insanlar arasında rast gəlinir. Lakin son zamanlar mütəxəssislər qeyd edir ki, hipertoniya xeyli cavanlaşıb.

Təəssüf ki, ilkin mərhələlərdə hipertoniya özünü, demək olar, heç bir simptomla büruzə vermir. Bəzən xəstəlik özünü yalnız son mərhələdə göstərərək insult və ya infarktdan inkişafına gətirib çıxardır. Bu səbəbdən hipertoniyanı "səssiz qatil" adlandırırlar.

Hipertoniya orqanizmə dağıdıcı təsir edərək əsasən ürək, beyin, böyrəklər, gözləri zədələyir, infarkt və insult kimi ağır pozulmaların riskini dəfələrlə artırır.

Hipertoniyanı aşkar etmək asandır. Bunun üçün sadəcə vaxtaşırı olaraq təzyiqi ölçmək lazımdır. Bununla siz xəstəliyi ən ilkin mərhələdə "tuta" bilərsiniz.

Təzyiq bir neçə dəfə 120/80 mm c.st-dan yuxarı qalxıbsa, vaxt itirmədən həkimə müraciət edin.

yarpaqlarından və s.) için.

5. Düzgün və sağlam qidalanın.

Qidalanmanız əsasən sadə təbii qidadan ibarət olmalıdır - meyvə-tərəvəz, göyərtilər, sıyıqlar, balıq, süd məhsulları, bitki yağları, qoz-fındıq və s.

Gün ərzində az-az və tez-tez (4-5 dəfə) qidalanmaq lazımdır.

Artıq çəkiniz varsa, həftədə 1 dəfə ac qalın və ya qidalanmanı minimuma azaldın (məsələn, gün ərzində 1 kq alma və ya 300-400 qr kəsmik, qatıq və s.).

Qidalanmanızda daim kalium, kalsium və maqneziumla zəngin olan məhsullar olmalıdır. Bu mineralla təzyiqi tənzimləməyə kömək edir.

Kaliumla zəngin olan məhsullar: ərik və ərik qurusu, kartof, gül kələmi, balqabaq, banan və s.

Kalsium: süd və süd məhsulları.

Maqnezium: qoz, buğda kəpəyi, yarmalar (qarabaşaq, yulaf , arpa), kartof və s.

6. Stress və ziyyətli rəndən qaçın, kifayət qədər yatın və dincəlin.