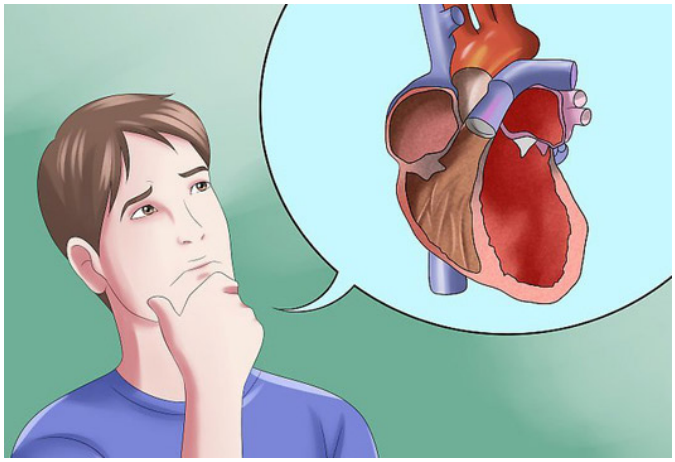


Hipertoniya xəstəliyi bütün dünyada ən yayılmış xəstəliklərdən biridir.

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 infarktın 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.

Hipertoniyanın ilk mərhələlərində onu çox asan, dərmansız müalicə etmək mümkündür. Bunun üçün sadəcə bəzi qaydalara riayət etmək lazımdır.

Saglamolun.az sizə bu qaydaları təqdim edir:

1 qayda. Orqanizmə duzun daxil olmasını azaldın.

Duzun tərkibində olan natrium orqanizmdə mayeni saxlayır və bununla da qan təzyiqinin yüksəlməsinə səbəb olur.

Bu səbəbdən duzlu qidalardan, müxtəlif şorabalardan imtina etmək, yeməklərə daha az duz əlavə etmək lazımdır. Lakin duzdan tam imtina etmək də ziyanlıdır.

2. Artıq çəkidən azad olun.

Hipertoniyanın ilk səbəblərindən biri artıq çəkidir. Bir çox hallarda yalnız bədən çəkisini azaltmaqla təzyiqi normallaşdırmaq mümkündür.

3. Daha çox hərəkət edin.

Bu ürək-damar sisteminin vəziyyətinə müsbət təsir edir və həmçinin çəkinin azalmasına yardım edir.

4. Spirtli içkilər, siqaret, qəhvə və tünd çaydan imtina edin.

Çay və qəhvənin əvəzinə itburnu dəmləməsi, ot çayları (qara qarağat, albalı, moruq

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 vəziyyətlərdən qaçın, kifayət qədər yatın və dincəlin.