

Артериальное давление (АД) – это сила, с которой кровь изнутри давит на артериальные сосуды.

Согласно современным рекомендациям, безопасный уровень АД в любом возрасте составляет менее 140/90 мм.рт.ст., давление 140/90 – считается повышенным.

Измерение артериального давления поможет вовремя определить артериальную гипертонию. Артериальная гипертония – это периодическое или стойкое повышение артериального давления от 140/90 мм.рт.ст. и выше. Длительное повышение артериального давления повреждает сердце и сосуды, а при отсутствии лечения – может привести к тяжёлым осложнениям: инфаркту, инсульту, сердечной недостаточности, слепоте и почечной недостаточности.

У многих пациентов болезнь может не давать о себе знать годами и протекать практически бессимптомно. При многолетнем течении гипертонии организм постепенно адаптируется к высоким значениям артериального давления, при этом у человека отсутствуют жалобы на плохое самочувствие. Поэтому ТФОМС Пензенской области рекомендует каждому человеку, особенно после 30 лет, регулярно измерять артериальное давление.

# Артериальное давление под контролем!

Не измеряя давление, невозможно определить заболевание! Но точный диагноз может поставить только врач!

Артериальное давление нужно измерять в спокойной обстановке после 5 минут пребывания в покое до приёма пищи и употребления крепкого чая, кофе, алкоголя.

На увеличение уровня артериального давления могут воздействовать многочисленные факторы риска. Их длительное воздействие на фоне наследственной предрасположенности к развитию тех или иных заболеваний может приводить к развитию гипертонической болезни.

К повышению артериального давления приводит ряд факторов.

Избыточная масса тела. Давление возрастает при увеличении массы тела. Каждый лишний килограмм добавляет в среднем 1-2 мм.рт.ст.

Избыточное употребление соли. Гипертоники, как правило, употребляют в 3 раза больше соли, чем люди с нормальным давлением.

Курение. При курении со-

суды сужаются – это приводит к увеличению давления, иногда на 10-30 мм.рт.ст. даже от одной сигареты.

Малоподвижный образ жизни. У людей, ведущих малоподвижный образ жизни, риск развития гипертонии на 20-50 процентов выше по сравнению с теми, кто ведёт активный образ жизни.

Стрессы. Артериальная гипертония чаще развивается у людей, часто переутомляющихся психически, подверженных сильным нервным потрясениям.

Сахарный диабет. Высокий сахар в крови снижает эластичность сосудов. Сердце испытывает повышенную нагрузку. Как результат – гипертония.

Наследственность. Если родители или близкие кровные родственники имеют повышенное АД, то человек имеет высокий риск развития артериальной гипертонии.

Возраст. Чем старше возраст, тем выше риск иметь повышенное АД. Наиболее часто артериальной гипертонией страдают лица старше 35 лет.

Пол. У мужчин артериальная гипертония чаще развивается в возрасте 35-50 лет, а у женщин – после наступления менопаузы.

При диагностированной артериальной гипертонии залогом успешной стабилизации состояния здоровья пациента является постоянный врачебный контроль. Медицинский работник обязан при выявлении заболевания поставить застрахованного гражданина на диспансерный учёт. Это значит, что теперь пациенту предстоит посещать врача не реже двух раз в год. Во время каждого приёма врач будет проводить осмотр, профилактическое консультирование, подбирать эффективную лекарственную терапию.

Главное – не заниматься самолечением, не менять препарат или дозу лекарственного средства без согласования с врачом. Только медицинский работник может определить показания и противопоказания к применению того или иного лекарства с учётом индивидуальных особенностей пациента. Медикаментозное лечение ги-

пертонии проводится пожизненно.

Кроме того, необходимо вести здоровый образ жизни, правильно питаться, заниматься физкультурой, по возможности контролировать стресс. Людям с гипертонией следует полностью отказаться от алкоголя и табакокурения.

Важно помнить! Выявление гипертонии и назначение лечения на ранних стадиях повышает эффективность проводимой терапии и позволяет значительно улучшить качество жизни, поэтому не упустите возможность пройти бесплатную диспансеризацию в поликлинике по месту жительства и получить рекомендации по сохранению и укреплению здоровья.

Если у вас есть вопросы, касающиеся оказания медицинской помощи по полису ОМС, вы можете обратиться на телефон «горячей линии» Единого контакт-центра в сфере ОМС Пензенской области по телефону: 8-800-100-80-44. Специалисты проконсультируют и при необходимости окажут практическую помощь.

## РЕКЛАМА

### ГРИБОК ЖИВЕТ У ВСЕХ!

ОН РАЗРУШАЕТ ОРГАНЫ, ВЫЗЫВАЕТ БОЛЕЗНИ И СОКРАЩАЕТ ЖИЗНЬ... КРЕМЫ И МАЗИ – НЕ ВЫХОД! ИЗБАВИТЬСЯ ОТ «ЗЛОДЕЯ» МОЖНО ТОЛЬКО ИЗНУТРИ

СУБСИДИЯ ВСЕГО  
14 руб. за 1 уп.

Вы можете не подозревать, что больны. Хотя и чувствуете странную усталость, скачки давления, скованность в суставах. Но анализы в норме, а врачи разводят руками. И всё же причина есть: грибок, который годами «поедает» вас изнутри. Он не болит. Он просто медленно разрушает: сосуды, суставы, сердце, глаза. Споры грибка проникают в кровь через микротрещины, пыль, хлеб, воздух. Их не убивает ни кипячение, ни лекарства. После 60 лет хотя бы одним штаммом грибковой инфекции заражены до 90% людей. А всего этих штаммов более 400. Из них 200 – опасные. Этот тихий убийца захватывает весь организм и забирает из него все «соки».

– **Есть ли от него спасение? Давайте спросим у врача-миколога Фаины Романовны.**

– Конечно есть. У этого спасения даже название «говорящее» – «ГРИБКОТОКС». А значит, он против грибков и даже токсинов, которыми эти грибки отравляют организм.

– **То есть способ победить грибок есть, а люди мучаются годами, пробуя «тонны» лекарств?**

– Увы, мы так устроены: появился грибок на ноге или между пальцев – помазали и ждем чуда. А чудес не бывает. Грибок укоренился

надежно, как дерево пустил свои корни глубоко внутрь. А споры в кровь пошли и разнесли инфекцию по всему организму. И вот уже мицелий в печени, кишечнике, суставах. Начинаются воспаления, боли, усталость, цистит, простатит, аритмия. Пока иммунитет силен, грибок спит. Но стоит организму ослабнуть (стресс, антибиотики, простуда, возраст), и грибок активизируется.

– **«Гриботокс» — не антибиотик?**

– Ни в коем случае! Антибиотики не действуют на грибок. Более того, они убивают микрофлору и снижают иммунитет, создавая идеальные условия для его роста. «Гриботокс» — это новое слово в борьбе с грибковой инфекцией. Он способен уничтожить все до единой споры грибка изнутри, очистить

кровь и лимфу, вывести токсины и продукты распада грибков, восстановить иммунитет, что даст организму возможность лучше защищаться от любых патогенов. У сиропа натуральный состав, поэтому он деструктивно действует ТОЛЬКО на грибок и его споры, какие бы штаммы там ни были. А наши живые клетки он, наоборот, бережет и защищает.

– **То есть «Гриботокс» борется с причиной грибка?**

– Именно. Это способ справиться с такой стойкой инфекцией. Поэтому эффект от «Гриботокс» системный – вместе с грибом вы можете избавиться от хронических проблем, вызванных им. А значит, чем раньше вы уничтожите грибок, тем дольше сохраните здоровье.

### ПРОГРАММА В ГОСУДАРСТВЕННЫХ МАСШТАБАХ «КАЖДОМУ ПЕНСИОНЕРУ — ЗДОРОВЫЕ НОГТИ»

Страдаете от грибка ногтей или кожи?

Тогда вы имеете право на субсидирование расходов по приобретению сиропа «Гриботокс».

Субсидия действует только до 22 июля 2026 года.

Чтобы воспользоваться субсидией:

1. Позвоните по телефону

8-800-303-05-55

2. Продиктуйте код

2977

и получите сироп

«Гриботокс» ВСЕГО ЗА 14 РУБЛЕЙ!

ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА. ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА НЕ ЗАМЕНЯЕТ ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ.

ИП Добрынин Дмитрий Андреевич, ИНН: 025601745183, ОГРНИП: 323774600210720, 115142, г. Москва, а/я 20. Подробности предложения, правила его проведения можно узнать по телефону: 8-800-303-05-55 (звонки по РФ бесплатные). Доставка за счет ИП Добрынина Д.А. Реклама.