

Оглавление

Предисловие	5
Глава 1. Нормальное артериальное давление	6
Уровни нормального давления	7
Как правильно измерить артериальное давление	7
Профилактика отклонений артериального давления от нормы	16
Питание	17
Физическая активность	38
Курение	39
Стресс	45
Глава 2. Повышенное давление	60
Артериальная гипертензия	60
Причины развития гипертонии	61
Стресс	63
Избыточная масса тела, ожирение	64
Гиподинамия, малоподвижный образ жизни	70
Курение	71
Симптоматическая артериальная гипертензия	72
Степени артериальной гипертензии	73
Риск развития осложнений гипертензии	74
Факторы риска	74
Поражения органов-мишеней	79
Сопутствующие заболевания	80
Оценка риска	81
Симптомы артериальной гипертензии	83
Гипертонические кризы	84

Объем обследования при гипертензии	86
Лечение	88
Немедикаментозное лечение	90
Медикаментозное лечение	109
Глава 3. Пониженное давление.	116
Гипотония	117
Причины гипотонии	117
Симптомы гипотонии	120
Объем обследования при гипотонии	122
Лечение	122
Немедикаментозное лечение	123
Медикаментозное лечение	126
Заключение.	128