

Следить за своим здоровьем должен каждый человек. И сегодня легко проверить даже ряд лабораторных показателей на дому. Какие именно, пояснили врачи в эфире программы «Жить здорово!».

Это должно быть всего три показателя, которые защитят от слепоты, инфарктов и инсультов.

Сегодня в доме у каждого должен быть тонометр. Причем мерить его надо вне зависимости от симптомов. Ведь давление нередко — бессимптомное состояние.

«При показателе выше 130 на 80 мм рт.ст. Уже ставят диагноз гипертоническая болезнь. Кровь под давлением разрушает сосуд, делает в нем дырку, а это может быть причиной инфаркта, инсульта, атеросклероза, различных заболеваний», — пояснил кардиолог Герман Гандельман.

Сегодня измерить холестерин вполне можно и дома — есть специальные приборы по типу глюкометров.

«Чем опасен высокий уровень холестерина крови. При повышенном уровне его начинают откладываться в сосудах жир, вплоть до поной закупорки. Самое опасное — когда закупоривается сосуд и развивается инфаркт миокарда», — предупредил кардиолог.

В норме его уровень не должен превышать 5,1 ммоль на литр. Сколько воды нужно пить в жару людям с высоким давлением? Подробнее

В норме такой параметр не должен превышать 6,1 ммоль на литр. И проблемы от повышенного уровня сахара будут во всем теле — от головы до ног.

Например, повышенный сахар крови при диабете — причина слепоты номер один в мире.

«Портится стенка сосуда, сначала мелких сосудов, затем магистральных, происходит кровоизлияние в сетчатку, развивается диабетическая дистрофия сетчатки, вызванная диабетом, как первого, так и второго типа», — пояснил офтальмолог Михаил Коновалов.

Кроме того, заметил Герман Гандельман, повышенный сахар крови также приводит к ампутациям из-за сосудистых проблем и к почечной недостаточности.

Самодиагност. Врачи назвали показатели самопроверки, чтобы не было инфаркта

При подготовке материала использованы следующие источники:

Жить здорово!