

# Профилактика артериальной гипертензии

Стабильное повышение артериального давления, представляет собой важнейшую медико-социальную проблему в связи с большой распространенностью, тяжестью осложнений, моральным и материальным ущербом, наносимым обществу.

Важно помнить, что артериальная гипертония — не только самостоятельное заболевание, но и один из основных факторов риска ишемической болезни сердца и как следствие внезапной смерти.

У больных артериальной гипертонией чаще развивается инфаркт миокарда, мозговой инсульт и другие осложнения. Чтобы предотвратить развитие гипертонии и/или облегчить контроль уже имеющегося заболевания необходимо придерживаться несложных правил, которые тесно связаны с образом жизни и привычками.

## **СНИЖЕНИЕ МАССЫ ТЕЛА И ПОДДЕРЖАНИЕ НОРМАЛЬНОГО ВЕСА**

Каждые 10кг массы тела «добавляют» 5-10 мм.рт.ст. к уже имеющемуся артериальному давлению. Для оценки состояния собственного веса удобно пользоваться индексом массы тела (ИМТ), вычисляемому по формуле:  $ИМТ = \frac{\text{вес тела (кг.)}}{\text{рост}^2 \text{ (м)}}$ .

- ИМТ до 24,9 — нормальный вес;
- ИМТ от 25 до 29,9 избыточный вес;
- ИМТ более 30 ожирение.

## **ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**

Правильное питание предусматривает коррекцию питания, как с качественной, так и с количественной точки зрения. Правильное питание, с одной стороны помогает бороться с излишним весом, а с другой стороны нормализует обмен веществ организма.

Уменьшение потребление соли. Поваренная соль способствует повышению артериального давления посредством задержки воды в организме. Больным гипертонией рекомендуется снизить суточное потребление соли до 5 гр/сут и ограничить потребление всех продуктов с большим содержанием соли.

Увеличение потребления кальция, магния и калия благоприятно сказывается на работе сердечно-сосудистой системы. Калий укрепляет сердечную мышцу, магний расслабляет кровеносные сосуды. Эти минералы содержатся в овощах и молочно-кислых продуктах.

Снижение потребления алкоголя или полный отказ от него снижает риск возникновения осложнений со стороны сердца и головного мозга. Максимально допустимое количество алкоголя в сутки для абсолютно здорового человека соответствует 50 мл коньяка или 150 мл вина или одной бутылке пива.

## **Отказ от курения и ограничение потребления кофе**

Никотин, содержащийся в сигаретном дыме, и кофеин возбуждают нервную систему, увеличивают нагрузку на сердце, вызывают сужение сосудов, что в конечном итоге заметно повышает артериальное давление и при длительном употреблении закрепляет эффект.

## **ЕЖЕДНЕВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ**

Делайте зарядку, больше двигайтесь, ведите активный образ жизни, сделайте привычкой ежедневные пешие прогулки. Физические нагрузки оказывают тренирующий эффект на сердечно-сосудистую систему и также уменьшают риск развития осложнений.

## **СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА, ПОЛНОЦЕННЫЙ ОТДЫХ, БОРЬБА СО СТРЕССОМ**

Несоблюдение режима дня, длительные стрессовые состояния могут сделать повышение артериального давления хроническим. Важен полноценный сон не менее 8 часов в сутки, который обеспечивает отдых всех систем организма. Избежать многих конфликтных ситуаций невозможно, но можно научиться правильно к ним относиться. Избегайте состояния переутомления, особенно хронического, чередуйте занятия умственной и физической работой.

## **КОНТРОЛЬ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ**

Артериальное давление способствует продвижению крови по сосудам. Различают два показателя артериального давления: систолическое артериальное давление (САД) — «верхнее» — отражает давление в артериях при сокращении сердца и выбросе крови в артериальную сосудистую систему; диастолическое артериальное давление (ДАД) — «нижнее» — отражает давление в артериях в момент расслабления сердца, во время которого происходит его наполнение перед следующим сокращением.

Однократно полученные данные могут быть недостоверными: необходимо проведение двукратного измерения артериального давления на обеих руках с промежутком в 3 минуты, с последующим расчетом средней величины.

**Артериальное давление классифицируют следующим образом:**

<b>АД</b>	<b>САД (мм рт. ст.)</b>	<b>ДАД (мм рт. ст.)</b>
Оптимальное	<b>120</b>	<b>80</b>
Нормальное	<b>130</b>	<b>85</b>
Высокое нормальное	<b>130-139</b>	<b>85-89</b>
1 степень повышения	<b>140-159</b>	<b>90-99</b>
2 степень повышения	<b>160-179</b>	<b>100-109</b>
3 степень повышения	<b>&gt;180</b>	<b>&gt;110</b>

Большая часть лиц с гипертонией имеет умеренное повышение давления и не предъявляет жалоб на здоровье, однако бессимптомное течение еще не означает отсутствия болезни. В этом случае ежедневно контролируйте свое давление и фиксируйте данные в своем дневнике. Нормальное значение АД не зависит от возраста!

### **СТРОГОЕ СОБЛЮДЕНИЕ рекомендаций ВРАЧА!**

***Если Ваше давление склонно к значительным и длительным подъемам, и врачом рекомендован прием определенных медикаментов, то соблюдение его советов поможет максимально быстро добиться снижения давления, снизить риск развития осложнений и самое главное внезапной смерти! Если же Ваше артериальное давление повышается незначительно, то соблюдение приведенных правил может избавить Вас от заболевания!***