

## ПРОФИЛАКТИКА АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ

### Памятка для населения

Артериальная гипертония (гипертензия, гипертоническая болезнь) - является одним из наиболее частых заболеваний современности, при этом она ведёт к развитию сердечно-сосудистых заболеваний, с появлением которых жизнь становится не в радость.

Артериальная гипертония (АГ) - периодическое или стойкое повышение артериального давления (АД). По данным Всемирной организации здравоохранения установлено, что безопасный уровень артериального давления составляет менее 140/90 мм рт.ст.

### Классификация уровней артериального давления

| Категории                                      | Систолическое АД | Диастолическое АД, |
|--|------------------|--------------------|
| Нормальное АД                                  | 120-129          | 80-84              |
| I степень артериальной гипертонии (мягкая)     | 140-159          | 90-99              |
| II степень артериальной гипертонии (умеренная) | 160-179          | 100-109            |
| III степень артериальной гипертонии (тяжелая)  | 180 и более      | 110 и более        |

Артериальное давление (АД) - сила, с которой поток крови давит на сосуды и питаемые ими органы: мозг, сердце, почки. При длительно текущей АГ вышеперечисленные патологические процессы (даже при отсутствии жалоб) могут привести к инсульту, ишемической болезни сердца (стенокардия), инфаркту миокарда, сердечной и почечной недостаточности. Резкие и неожиданные скачки артериального давления могут спровоцировать сильные головные боли и головокружения, которые нельзя будет снять традиционными препаратами.

Полностью вылечить это заболевание невозможно, однако артериальное давление можно держать под контролем. Чем раньше Вы выявили артериальную гипертонию и начали за ней наблюдать в динамике, тем меньше риск развития осложнений гипертонической болезни в будущем.

***Не измеряя артериальное давление, невозможно выявить заболевание!***

Причины артериальной гипертонии остаются неизвестными в 90% случаев. Тем не менее, известны определённые факторы, увеличивающие риск развития артериальной гипертонии:

1. Возраст (*повышенное АД наиболее часто развивается у лиц старше 35 лет, причём, чем старше человек, тем, как правило, выше цифры его АД. С возрастом стенки крупных*

артерий становятся более ригидными, а из-за этого повышается сопротивление сосудов кровотоку, следовательно, повышается АД).

2. Наследственная предрасположенность (АГ у родственников первой степени (отец, мать, бабушки, дедушки, родные братья и сёстры) достоверно означает повышенную вероятность развития болезни. Риск возрастает ещё больше, если повышенное АД имелось у двух и более родственников).

3. Курение (компоненты табачного дыма, попадая в кровь, вызывают спазм сосудов. Не только никотин, но и другие вещества, содержащиеся в табаке, способствуют механическому повреждению стенок артерий, что предрасполагает к образованию в этом месте атеросклеротических бляшек).

4. Чрезмерное употребление алкоголя (ежедневное употребление крепких спиртных напитков увеличивает АД на 5-6 мм.рт.ст. в год).

5. Чрезмерная подверженность стрессам (гормон стресса адреналин заставляет сердце биться, перекачивая большой объём крови в единицу времени, вследствие чего АД повышается). Если стресс продолжается длительное время, то постоянная нагрузка изнашивает сосуды и повышение АД становится хроническим.

6. Атеросклероз (избыток холестерина ведёт к потере артериями эластичности, а атеросклеротические бляшки сужают просвет сосудов, что затрудняет работу сердца. Всё это ведёт к повышению АД). Однако и гипертония, в свою очередь, подстёгивает развитие атеросклероза, так, что эти заболевания являются факторами риска друг друга.

7. Чрезмерное потребление соли (человек потребляет с пищей гораздо больше поваренной соли, чем это необходимо его организму. Избыток соли в организме часто ведёт к спазму артерий, задержке жидкости в организме и, как следствие, к развитию АГ).

8. Ожирение (люди с избыточной массой тела имеют более высокое АД, чем худые). Подсчитано, что каждый килограмм лишнего веса означает увеличение АД на 2 мм.рт.ст).

9. Недостаточная физическая активность (люди, ведущие малоподвижный образ жизни, на 20-50% больше рискуют заболеть АГ, чем те, кто активно занимается спортом или физическим трудом. Нетренированное сердце хуже справляется с нагрузками, а обмен веществ происходит медленнее).

### **ПРОФИЛАКТИКА АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ:**

Профилактика артериальной гипертонии подразделяется на первичную и вторичную.

**ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА ГИПЕРТОНИИ** – это предупреждение возникновения болезни. Т.е. данной профилактики должны придерживаться здоровые люди, тем чьё АД пока не превышает нормальных цифр. Приведённый ниже комплекс оздоровительных мер поможет не только долгие годы удерживать АД в норме, но и избавиться от лишнего веса и значительно улучшить общее самочувствие.

#### ○ Физическая нагрузка

Любые физические упражнения у лиц с мягкой и умеренной АГ способствуют повышению физической работоспособности организма. Упражнения, направленные на тренировку выносливости (общеукрепляющие, дыхательные упражнения, занятия на тренажёрах, плавание, ходьба, бег, езда на велосипеде) приводят к заметному антигипертензивному эффекту. Рекомендуется уделять физическим упражнениям по 30 минут в день, постепенно увеличивая нагрузку от слабой до умеренной (3-5 раз в неделю).

#### ○ Низкосолевая диета

Количество поваренной соли следует ограничить до 5 грамм (1 чайная ложка). Следует учесть, что многие продукты (сыры, копчёности, соленья, колбасные изделия, консервы,

майонез и др.) сами по себе содержат много соли. Итак, *уберите со стола солонку и никогда не досаливайте готовые блюда*. Заменяйте соль пряными травами, чесноком. Если обходиться без соли трудно, можно приобрести соль с пониженным содержанием натрия, вкус которой почти не отличается от обычной соли.

#### ○ Ограничение животных жиров

Постепенно вытесните из своего рациона сливочное масло, сыры, колбасы, сметану, сало и жареные котлеты дополнительным количеством овощей и фруктов, растительного масла и нежирной рыбы. Предпочитайте обезжиренные молочные продукты. Таким образом, Вы сможете контролировать содержание холестерина в крови (профилактика атеросклероза), нормализовать вес и одновременно обогатить свой рацион калием, который очень полезен при артериальной гипертензии. Источниками калия являются различные фрукты и овощи. Желательно есть не менее 5 порций овощных или фруктовых салатов, десертов в день.

#### ○ Психологическая разгрузка

Стресс – одна из основных причин повышения АД. Поэтому очень важно освоить методы психологической разгрузки – аутотренинг, самовнушение, медитацию. Важно стремиться видеть во всём положительные стороны, находить в жизни радость, работать над своим характером, меняя его в сторону большей терпимости к чужим недостаткам, оптимизма, уравновешенности. Пешие прогулки, спорт, хобби и общение с домашними животными также помогают поддерживать душевное равновесие.

#### ○ Отказ от вредных привычек

Вредные привычки и АГ – это страшное сочетание, которое в большинстве случаев ведёт к трагическим последствиям. Следует полностью отказаться от курения, а также сократить дозу употребления алкоголя. Для крепких напитков (40°) она составляет 50 г/сут.

**ВТОРИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА ГИПЕРТОНИИ** - *проводится, если у пациента установлен диагноз «артериальная гипертензия»*. Её основная цель – *избежать грозных осложнений артериальной гипертензии (ишемической болезни сердца, инфаркта, мозгового инсульта)*. Вторичная профилактика включает в себя два компонента: немедикаментозное лечение артериальной гипертензии и антигипертензивную (лекарственную) терапию.

#### ○ Немедикаментозное лечение гипертензии

Соответствует первичной профилактике, но проводится в более жёсткой форме. Если наследственность и окружающую среду каждый отдельный человек изменить не в состоянии, то образ жизни и питание – вполне. Все ограничения становятся непреложными правилами поведения.

#### ○ Антигипертензивная (лекарственная) терапия

Данная терапия связана с приёмом определённого комплекса препаратов, которые целенаправленно действуют на высокий уровень АД, снижая его. Курс приёма таких лекарственных средств назначается пожизненно, предупреждая тем самым риск развития сердечно-сосудистых осложнений.

**Итак, если Вам поставили диагноз артериальной гипертонии, то Вам необходимо:**

17. обязательно принимать все препараты, которые назначил врач (соблюдайте рекомендации врача и обязательно прочитайте инструкцию);
18. никогда не пропускайте приём лекарств из-за того, что Ваше артериальное давление в норме. Лучше обсудите Ваши наблюдения с врачом;
19. не прекращайте приём препаратов, если показатели АД стали нормальными. Они стали нормальными именно потому, что Вы принимаете медикаменты.

***БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!  
НЕ БОЛЕЙТЕ!***