



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

От... к нормальному давлению

Гипертония – одно из самых распространенных сердечно-сосудистых заболеваний. Характерным признаком болезни является повышение артериального давления (АД). По международным стандартам, нормальным считается давление от 120/60 до 140/80 мм рт.ст.

Кратковременное повышение АД может происходить при физической нагрузке, перемене погоды, в стрессовых ситуациях. Повышение АД в этих случаях является кратковременным, не сопровождается неприятными ощущениями и самостоятельно снижается до нормального значения.

Длительное повышение АД может быть обусловлено несколькими **управляемыми факторами риска** (ограничив их воздействие на организм можно снизить до минимума вероятность возникновения артериальной гипертонии):

- 1. Курение.** Компоненты табачного дыма, попадая в кровь, вызывают спазм сосудов. Никотин и другие вещества, содержащиеся в табаке, способствуют механическому повреждению стенок артерий, что предрасполагает к образованию в этом месте атеросклеротических бляшек.
- 2. Избыточная масса тела.** Каждый килограмм лишнего веса способствует увеличению АД на 2 мм.рт.ст.
- 3. Употребление алкоголя.** Ежедневное употребление крепких спиртных напитков увеличивает АД на 5-6 мм.рт.ст. в год.
- 4. Недостаточная физическая активность.** Люди, ведущие малоподвижный образ жизни, на 20-50 % больше рискуют заболеть гипертонией, чем те, кто активно занимается спортом или физическим трудом. Нетренированное сердце хуже справляется с нагрузками, а обмен веществ происходит медленнее).
- 5. Употребление соли в больших количествах.** Избыток соли в организме часто ведёт к спазму артерий, задержке жидкости в организме и, как следствие, к развитию гипертонии.

НЕУПРАВЛЯЕМЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА

Наследственная предрасположенность. Гипертония у родственников означает повышенную вероятность развития болезни. Риск возрастает ещё больше, если повышенное АД имелось у двух и более родственников.

Возраст. Повышенное АД наиболее часто развивается у лиц старше 35 лет, причём чем старше человек, тем, как правило, выше показатели его АД.

Пол. Мужчины в большей степени предрасположены к развитию гипертонии, особенно в возрасте 35-50 лет. Однако после наступления менопаузы риск значительно увеличивается и у женщин.

ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ГИПЕРТОНИИ

Соблюдайте режим дня. Больной гипертонией должен научиться рационально совмещать работу и отдых. Нельзя постоянно перетруждаться. Как можно больше проводите время на свежем воздухе, ежедневно делайте утреннюю гимнастику.

Следите за своим весом. Лишний вес - значительный фактор риска для развития множества заболеваний, в том числе и гипертонии. Старайтесь держать вес в норме, будьте физически активны.

Ешьте здоровую пищу. Здоровое питание – это не диета, а сбалансированный рацион. Начните с ограничения размера порции; ешьте медленно; выбирайте продукты с пониженным содержанием поваренной соли; откажитесь от полуфабрикатов и фастфуда; увеличьте потребление фруктов и овощей; ешьте больше рыбы; отдайте предпочтение блюдам, приготовленным на гриле и пару. Ограничьте потребление солений и маринадов, окороков, колбас. Организм выводит в сутки не более 5 граммов соли, а избыток соли повышает риск гипертонии в 6-8 раз.

4. Ведите активный образ жизни! Проявляйте активность в течение всего дня: после работы пройдите пешком; в летнее время катайтесь на велосипеде, ходите в бассейн; зимой – отправляйтесь на лыжную прогулку, катайтесь на коньках.

5. Старайтесь свести к минимуму стрессы и тревоги.

Найдите время (минимум раз в год) для комплексного медицинского обследования; измеряйте артериальное давление; проверяйте уровень содержания холестерина в крови.

