

МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ

В предупреждении артериальной гипертензии важная роль в ряде случаев отводится способам преодоления артериальной гипертензии без применения лекарственных препаратов, то есть немедикаментозным методам лечения

- ✓ Сокращение времени работы за компьютером
- ✓ Полноценный ночной сон
- ✓ Правильная диета
- ✓ Готовка на растительном масле
- ✓ Мясо птицы вместо говядины и свинины
- ✓ Фрукты и овощи, богатые калием
- ✓ Подвижный образ жизни и регулярные тренировки
- ✗ Работа в ночную смену
- ✗ Работа с частыми командировками
- ✗ Работа в шумной обстановке
- ✗ Лишний вес
- ✗ Пища из муки высшего сорта, сладкое
- ✗ Чрезмерное употребление соли
- ✗ Курение
- ✗ Алкоголь



Следует знать, что появление при физических тренировках одышки, болевых ощущений в грудной клетке, в области сердца, перебоев в работе сердца требует незамедлительного прекращения нагрузок и обращения к врачу.




МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Гипертония и её профилактика



Артериальная гипертония — стойкое повышенное давление крови, циркулирующей по нашим сосудам, от 140/90 мм рт. ст. и выше.

Повышенное артериальное давление может давать следующие осложнения:

-  **ИНСУЛЬТ** — гибель клеток головного мозга
-  **ИНФАРКТ** — гибель клеток сердечной мышцы
-  **АНЕВРИЗМЫ КРУПНЫХ СОСУДОВ** — изменение (выпячивание и истончение) отдельных участков, угрожающее внутренним кровотечением
-  **ПОЧЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ** — постепенное самоотравление организма
-  **СНИЖЕНИЕ ОСТРОТЫ ЗРЕНИЯ**, вплоть до полной слепоты
-  **УХУЖДЕНИЕ СЕКСУАЛЬНОЙ ФУНКЦИИ**

Артериальное давление измеряется в виде соотношения двух чисел — показатели систолического (верхнего) давления, измеряемого в момент сокращения сердца, и показатели диастолического (нижнего) давления, измеренного в момент расслабления сердца и наполнения его кровью.



Показатели давления согласно рекомендациям Европейской ассоциации:

до 120/80 оптимальное

120/80 - 129/84 нормальное

130/85 - 140/90 высокое нормальное

выше 140/90 артериальная гипертония

Как правильно измерить артериальное давление

- 1 Измеряйте давление не ранее чем через 30 минут после физической нагрузки.
- 2 При необходимости опорожните мочевой пузырь и кишечник.
- 3 В течение получаса перед измерением давления не принимайте пищу, не пейте кофе, не курите.
- 4 Поскольку капли от насморка могут влиять на показатели давления, измеряйте давление не ранее, чем через час после того, как закапали капли в нос.
- 5 Сядьте на стул ровно, ноги держите прямо, не скрещивайте их и не выпячивайте перед собой. Не разговаривайте!
- 6 Три-пять минут перед измерением давления посидите максимально расслабленно.
- 7 Расположите руку на столе так, чтобы манжета тонометра находилась на уровне сердца. Нижний край манжеты должен оказаться на 2 см выше локтевого сгиба.

Принципы профилактики гипертонии

Уменьшите потребление соли.

Ее основной компонент — натрий — удерживает воду в организме. Из-за этого увеличивается объем циркулирующей крови — давление. Врачи считают, что потребление соли необходимо снизить до 3-4 г в день, которые можно получить из обычных продуктов. То есть солить пищу дополнительно уже не надо.

Откажитесь от крепкого черного и зеленого чая, кофе и алкоголя.

Все эти продукты вызывают спазм кровеносных сосудов и увеличивают нагрузку на сердце.

Откажитесь от курения.

Никотин обладает сосудосуживающим действием, а значит — поднимает давление.

Увеличьте физическую активность.

Роботающие мышцы облегчают работу сердца проталкивая кровь. Достаточно 30 мин в день нагрузок средней интенсивности.

Перейдите на дробное питание.

Распределите дневной рацион таким образом, чтобы питаться равномерными порциями 5-6 раз в день. А перед noon лучше съесть небольшой фрукт или выпить стакан нежирного кефира.

Выбирайте нежирное мясо.

Чаще всего гипертония возникает на фоне закупорки сосудов бляшками холестерина, который содержится в жирном мясе и колбасистых. Курица, индейка или телятина, приготовленные без масла — лучший выбор для страдающих гипертонией.



Ешьте рыбу. Жир морских рыб содержит полиненасыщенные жирные кислоты, незаменимые при сердечно-сосудистых недугах.

Сократите потребление животных жиров: колбас, жира, сливочного и топленого масла. Старайтесь, чтобы в рационе как минимум треть жира была растительного происхождения. Жарьте без животного жира, а в тушеные блюда добавляйте подсолнечное или оливковое масло.

Ешьте больше овощей и фруктов.

Продукты, богатые клетчаткой, позволяют снизить уровень вредного холестерина в крови. Кроме того — это кладезь витаминов и минералов, необходимых нашему организму.

Ешьте меньше сахара. Легкоусваиваемые углеводы провоцируют набор лишнего килограммов. Так что пирожки и конфеты лучше заменить сухофруктами, фруктами и продуктами из цельного зерна.

Увеличьте дозу магния и калия.

Это позволит укрепить сердечную мышцу и повысить ее выносливость. Включите в рацион крупы, капусту, курогу, морковь, свеклу, морепродукты.

Употребляйте минеральные соли и вещества, понижающие давление.

Содержатся в луке, чесноке, листьях салата, черноплодной рябине и бруснике.

Не голодайте. Посты и строгие диеты с резким ограничением каких-либо групп продуктов при гипертонии противопоказаны.



АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНΙΑ



140/90 и выше

Артериальная гипертония

130-139/85-89

Высокое нормальное давление

120-129/80-84

Нормальное давление

Ниже 120/80

Оптимальное давление

Артериальную гипертонию диагностируют при уровне артериального давления 140/90 мм рт. ст. и выше

Гипертония может длительное время протекать без всяких симптомов. В этой связи единственный способ выявить заболевание — это регулярно измерять артериальное давление

ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ СПОСОБУЕТ РАЗВИТИЮ:

МОЗГОВЫХ ИНСУЛЬТОВ

ИНФАРКТА МИОКАРДА

ОПАСНЫХ АРИТМИЙ

СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

ПОЧЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

БОЛЕЗНИ АЛЬЦГЕЙМЕРА



Для того чтобы предотвратить развитие осложнений гипертонии, необходимо добиться снижения давления до уровня < 140/90 мм рт. ст.

ЕСЛИ У ВАС ПОВЫШЕНО АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ:



Ежедневно измеряйте давление и записывайте показатели в дневник



Ограничьте потребление поваренной соли до 5 г в сутки и менее



Употребляйте каждый день по 500 г овощей и фруктов, особенно богатых калием и магнием



Необходимо снизить массу тела, если она избыточная. Снижение массы тела на 5 кг обеспечивает существенное снижение давления



Увеличьте свою физическую активность



Ограничьте потребление алкоголя: крепких спиртных напитков в сутки не более 50 мл для мужчин и 25 мл для женщин



Откажитесь от курения



Спите не менее 7-8 часов в сутки

РЕГУЛЯРНО ПРИНИМАЙТЕ ЛЕКАРСТВА ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ДАВЛЕНИЯ, РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ВРАЧОМ