

# АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ И ФАКТОРЫ РИСКА ЕЕ ВОЗНИКНОВЕНИЯ

**Артериальная гипертония – это хроническое заболевание, которое характеризуется стойким повышением артериального давления: 140/90 мм рт. ст. и выше.**

Повышенное артериальное давление может вызвать: инсульт, инфаркт миокарда, сердечную и почечную недостаточность, нарушение зрения. Артериальная гипертония длительное время протекает без всяких симптомов. Единственный способ выявить заболевание – измерить артериальное давление (АД). Если показатели 140/90 и выше, нужно обратиться к врачу-терапевту.

## Факторы, увеличивающие риск развития артериальной гипертонии

**НЕУПРАВЛЯЕМЫЕ – не зависят от самого человека:**

- ▶ **возраст:** с возрастом стенки крупных артерий становятся менее упругими, из-за этого повышается сопротивление сосудов кровотоку – следовательно, повышается АД;
- ▶ **наследственная предрасположенность:** риск развития артериальной гипертонии возрастает еще больше, если повышенное АД имелось у ваших близких родственников;
- ▶ **пол:** у мужчин сердечно-сосудистые заболевания развиваются в среднем на 10 лет раньше, чем у женщин.

**УПРАВЛЯЕМЫЕ – зависят от образа жизни и поведения человека и поэтому могут быть устранены:**

- ▶ **нерациональное питание:** повышает риск развития атеросклероза, может привести к увеличению массы тела вплоть до ожирения; избыточная масса тела и ожирение: люди с избыточной массой тела имеют более высокое АД;
- ▶ **чрезмерное употребление соли:** ведет к задержке жидкости в организме, а следовательно, к повышению АД;
- ▶ **низкая физическая активность:** увеличивает пульс в покое и снижает выносливость сердца;
- ▶ **стресс:** происходит выброс в кровь большого количества адреналина, который ведет к резкому повышению АД;
- ▶ **употребление алкоголя:** употребление спиртных напитков увеличивает АД на 5-6 мм рт. ст. в год;
- ▶ **курение:** одна сигарета способна вызвать подъем кровяного давления до 30 мм рт. ст.



БУЗ ВО «Волгоградский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»,  
г. Волгоград, ул. Октябрьская, 40, тел.: (8172) 72-00-60, volprof.volmed.org.ru  
При информационной поддержке ФГБУ «НМИЦ терапии и профилактической медицины»  
Минздрава России. Отпечатано: ИП Лебле Ю.М. Адрес: г. Ярославль, ул. Ярославская, 148-12.  
ИНН 760207043463. Заказ №159/5, тираж 20 000 шт., 2022 г.



ОТКРЫТИЕ КАМЕРЫ VK



# КАК СПРАВИТЬСЯ С АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИЕЙ



**Препараты для снижения давления, назначенные врачом, принимайте ежедневно и пожизненно!**



**Употребляйте каждый день не менее 500 гр. овощей, фруктов и ягод.** Это примерно 3 овоща, 2 фрукта и 100 гр. ягод.



**Поддерживайте свою физическую активность,** которая должна быть не менее 30 минут в день (ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде и т.д.).



**Научитесь справляться со стрессом.** Контролируйте свои эмоции, настроение. Находите время для прогулок, встреч с друзьями, активного отдыха.



**Спите не менее 7–8 часов в сутки.**



**Снижайте массу тела, если она избыточная.** Уменьшение веса на 1 кг снижает артериальное давление на 2 мм рт. ст.



**Ограничьте потребление поваренной соли.** В день употребляйте не более 5 гр. – это чайная ложка соли без верха, включая скрытую соль в продуктах.



**Ограничьте употребление большого количества животных жиров:** колбасных изделий, мясных полуфабрикатов, молочных продуктов с высокой массовой долей жира.



**Ограничьте употребление быстрых углеводов:** кондитерских изделий, сахара, конфет, сладких газированных напитков и т.д.



**Откажитесь от курения и злоупотребления алкоголем.** Безопасных доз и безвредных форм потребления алкоголя и табака нет.

## Желаем вам здоровья!