

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 устранины:

- ▶ **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.

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.



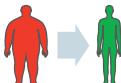
Поддерживайте свою физическую активность, которая должна быть не менее 30 минут в день (ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде и т.д.).



Научитесьправляться 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!