

Артериальная гипертония

Под артериальной гипертонией понимают стойкое повышение артериального давления свыше 140/ 90 мм рт.ст.

По данным большинства исследований артериальная гипертония встречается у 2530% населения. С возрастом АД повышается, среди лиц старше 60 лет каждый второй-третий имеет повышенное АД.



Повышение АД обычно происходит в результате усиления работы сердца и сужения артерий, которое приводит к увеличению их сопротивления потоку крови. При артериальной гипертонии увеличивается масса сердца, утолщается стенка сосудов, ускоренными темпами развивается атеросклероз, поражаются сосуды сетчатки глаза, развиваются склеротические процессы в почечной ткани с формированием почечной недостаточности. На фоне этих процессов, которые протекают незаметно для человека, часто развиваются два опасных для жизни осложнения - острый инфаркт миокарда и мозговой инсульт (кровоизлияние в мозг). Недаром артериальную гипертонию называют «тихим убийцей». Многие люди при высоком АД могут иметь нормальное самочувствие или не замечать такие признаки повышенного давления, как слабость, утомляемость, головная боль, головокружение, раздражительность. Далеко не у всех происходит значительное ухудшение самочувствия и возникают носовые кровотечения, тошнота или рвота, сильная боль в затылке, одышка при ходьбе.

Главная опасность артериальной гипертонии в том, что мы нормально себя чувствуем и не подозреваем о том, что давление повышено.

Гипертония независимо от вашего самочувствия укорачивает вам жизнь!

30%
взрослого населения планеты
страдают гипертонией

67% гипертоников
в России не догадываются
о том, что они больны

75 из 100
случаев инсульта вызываются
гипертонией, которую не лечили

ГИПЕРТОНИИ* СКАЖЕМ НЕТ!

ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ,
ЕЖЕДНЕВНО ИЗМЕРЯЙТЕ
ДАВЛЕНИЕ И ПУЛЬС



СНИЖЕНИЕ
ВЕСА



ФИЗИЧЕСКАЯ
АКТИВНОСТЬ



ОГРАНИЧЕНИЕ
ПОТРЕБЛЕНИЯ СОЛИ



ОТКАЗ ОТ СПИРТНЫХ
НАПИТКОВ



СОН НЕ МЕНЕЕ
7-8 ЧАСОВ



ОТКАЗ
ОТ КУРЕНИЯ



ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ
СТРЕССОВ

17 мая
МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ
БОРЬБЫ С ГИПЕРТОНИЕЙ

* Гипертония — устойчивое повышенное артериальное давление от 140/90 и выше

Каждый человек, страдающий гипертонической болезнью, должен ежедневно измерять уровень артериального давления, чтобы предотвратить осложнения, являющиеся результатом повышенного АД.

Точность измерения АД зависит от соблюдения правил по измерению АД.

Измерение АД следует проводить в спокойной обстановке после 5 минутного отдыха в положении сидя. В случае, если процедуре измерения АД предшествовала длительная физическая нагрузка или эмоциональная нагрузка, период отдыха следует увеличивать до 15–30 минут.

Необходимо исключить употребление кофе и крепкого чая в течение 1 часа перед исследованиями, не курить в течение 30 минут до измерения АД.

Нужно расслабиться и воздержаться от разговоров во время измерения.

Необходимо сесть удобно, освободить руку от одежды и положить её так, чтобы она была на одном уровне с сердцем.

Если при измерении давления на разных руках разница 10 мм рт.ст. - это возможно. Насторожить должны цифры в 15 мм рт. ст. и более.

Результаты измерения давления необходимо записывать. Систолическая величина - более высокая, указывает на давление в момент сокращения сердечной мышцы. Меньшая величина - диастолическая. Это давление в тот момент, когда сердечная мышца расслаблена.

Между двумя соседними измерениями необходимо делать интервал не

менее 5 минут. Частота измерения должна зависеть от уровня артериального давления и факторов риска для сердечно-сосудистой системы конкретного больного. Каковы же эти факторы риска?

Если вы нетерпеливы, вечно спешите и при этом пренебрегаете регулярными физическими нагрузками - у вас высокий риск развития гипертонической болезни.

Курение повышает риск сердечно-сосудистых осложнений. Приём алкоголя повышает АД.

Снизьте избыточный вес.

Уменьшите употребление поваренной соли до 5 г в сутки.

Учитывая, что 80% соли мы получаем с продуктами, необходимо ограничить прием продуктов, наиболее насыщенных солью:

- Все виды колбасных изделий, сосиски, сардельки;
- Все виды консервированных продуктов;
- Газированные напитки (из них удаляется «для смягчения» кальций и добавляется натрий);
- Чипсы;
- Хлеб

Мало поваренной соли содержится в продуктах растительного происхождения (фрукты, овощи, крупы), молоке, свежих рыбе, мясе.

Не приучайте своих детей к пересоленной пищи!

- Увеличьте физическую активность.

Следите, чтобы не было одышки, болей в области сердца, аритмии.

Принято считать, что органы-мишени воздействия, повышенного АД - это сердце, почки, глаза. Однако на самом деле страдает вся артериальная сосудистая сеть, но первыми действительно начинают реагировать органы, требующие максимального кровоснабжения.

Артериальная гипертония - один из наиболее опасных факторов риска для развития стенокардии и инфарктов.

КАК МОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ ПОВЫШЕНИЕ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

✓ РАЦИОНАЛЬНО ПИТАТЬСЯ

(обязательно употреблять овощи и фрукты не менее 400 грамм в день)

✓ УМЕНЬШИТЬ

ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ

(не более 5 грамм в день)

✓ БЫТЬ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫМ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

(зарядка, пешие прогулки)

✓ ИЗБЕГАТЬ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ

✓ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ВСЕХ ФОРМ КУРЕНИЯ!

✓ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ

✓ ПОЛНОЦЕННО ОТДЫХАТЬ

(спите не менее 7 - 8 часов в сутки)



**БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ!**