

БОЛЕЗНЬ, КОТОРУЮ МОЖНО КОНТРОЛИРОВАТЬ – ГИПЕРТОНИЯ

Артериальная гипертония — самое распространенное заболевание сердечно-сосудистой системы. В нашей стране гипертонией болеют до 40 процентов взрослых людей, у лиц старше 65 лет она достигает 60 процентов.

Что такое гипертония?

Гипертонией называют **стойкое повышение артериального (кровенного) давления**, то есть давления, которое оказывает кровь на стенки сосудов.

Это давление имеет верхнюю и нижнюю границы — т.н. систолическое и диастолическое давление — и измеряется в миллиметрах ртутного столба.

Нормальным считается давление **120/80**. Если давление выше 140/90, то это уже повышенное давление или гипертония.

Заболевания сердечно-сосудистой системы, в свою очередь, являются **основной причиной смерти** в нашей стране. 49 процентов всех смертельных случаев вызвано именно этими заболеваниями.

В Ачитском районе более 100 человек ежегодно погибает от болезней системы кровообращения. Эта причина занимает первое место среди всех причин смертности населения Ачитского района.

Как же распознать гипертонию?

Единственный достоверный способ распознать гипертонию — это **измерить артериальное давление!** Однако существуют и некоторые косвенные признаки, которые могут предупредить человека о том, что у него есть риск развития гипертонии, и на них нужно обратить особо пристальное внимание в том случае, если они часто и регулярно повторяются:

- головная боль, головокружение;
- «мушки» перед глазами;
- тошнота, рвота;
- сердцебиение, боли в области сердца, одышка.

Важно знать, что на ранних стадиях гипертонии эти признаки могут и не наблюдаться — вот почему она столь опасна. И поэтому, чтобы избежать развития гипертонии, необходимо регулярно проводить измерение артериального давления — **даже при отсутствии жалоб** и в хорошем самочувствии.

Что вызывает гипертонию?

Причиной стабильного повышения артериального давления могут стать различные факторы:

Избыточный вес. Давление возрастает при увеличении массы тела. Каждый лишний килограмм добавляет в среднем 1–2 мм рт.ст. Особенно важное значение имеют избыточные жировые отложения в области груди и живота.

Соленая и жирная пища. Злоупотребление жирной и особенно соленой пищей способствует повышению артериального давления. Известно, что гипертоники, как правило, употребляют в 3 раза больше соли, чем люди с нормальным давлением.

Курение. При курении сосуды, как известно, сужаются — это приводит к увеличению давления, иногда на 10–30 мм рт.ст. даже от одной единственной сигареты.

Отсутствие физической активности. У лиц, ведущих сидячий образ жизни или нетренированных, риск развития гипертонии на 20–50 процентов выше по сравнению с теми, кто ведет активный образ жизни.

Психосоциальные факторы. Различные виды стресса увеличивают артериальное давление. Особое значение этот фактор имеет для жителей городов.

Наследственность. Наследственность является одним из самых мощных факторов риска развития гипертонии.

Сахарный диабет. Еще один мощный фактор риска развития гипертонии — наличие сахарного диабета.

Возраст. С возрастом риск возникновения и развития гипертонии увеличивается.

Что нужно делать, чтобы избежать развития гипертонии?

Для того чтобы снизить риск развития гипертонии, необходимо придерживаться пяти правил.

В повседневном рационе белки должны составлять 15 процентов, жиры — 30 процентов, углеводы — 55 процентов. Надо есть столько еды, сколько необходимо, чтобы восстановить энергетические затраты организма

Правило №1 Правильное питание

Правильное питание помогает контролировать массу тела. Чтобы **не набирать лишние килограммы**, нужно:

- не переедать: есть столько еды, сколько необходимо, чтобы восстановить энергетические затраты организма;
- питаться регулярно: лучше есть часто (4–5 раз в день), но мало и в одно и то же время, и не наедаться на ночь — ужинать не позже, чем за 2–3 часа до сна;
- соблюдать пищевой баланс: в повседневном рационе жиры должны составлять не более 30 процентов, белки — 15 процентов, углеводы — 55 процентов;
- стараться употреблять свежие продукты: больше овощей и фруктов, готовить пищу лучше на пару или в микроволновой печи, путем отваривания, запекания;
- уменьшить потребление жиров, масел, соли, сахара.

Правило №2 Отказ от курения

Если Вы курите, необходимо полностью **отказаться от курения** в любом его виде — будь то сигареты, сигары, трубка или кальян. Курение является одним из главных и самых распространенных факторов развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Правило №3 Физическая активность

Повседневная физическая активность сама по себе способна снизить артериальное давление на 10–20 мм рт.ст. К тому же, **физические упражнения** помогают понизить вес тела, избавиться от лишнего жира, что тоже полезно для снижения риска гипертонии. При этом физическая активность может быть самой простой:

- больше ходите пешком;
- каждое утро делайте гимнастику;
- займитесь оздоровительной физкультурой (ходьба, медленный бег, плавание, велосипед, лыжи и т.д.);
- занимайтесь физическим трудом на свежем воздухе (например, на приусадебном участке);
- играйте в подвижные игры (волейбол, бадминтон, теннис и т.д.);
- больше бывайте на воздухе, гуляйте в лесу, парке и т.д.

Правило №4 Борьба со стрессом

Ни в коем случае не пытайтесь бороться со стрессом «привычным» методом — курением или алкоголем. Это только усугубит проблему. Самый рациональный подход — **обучение навыкам преодоления стресса**, повышения стрессоустойчивости. Значительно повышают устойчивость организма к стрессовым воздействиям занятия релаксацией, аутотренингом, йогой, а также физические упражнения.

Правило №5 Самое главное!

Нужно **регулярно проходить медицинское обследование**. Измерение артериального давления, уровня холестерина в крови, а также внимательное изучение медицинскими специалистами других факторов риска поможет снизить вероятность возникновения и развития гипертонии на самом раннем этапе. Помните, что с возрастом такая вероятность становится только больше. Вот почему людям старше 35 лет совершенно необходимо проверять свое артериальное давление ежегодно и даже чаще.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Оргметодотдел ГБУЗ СО «Ачитская ЦРБ»
С использованием материалов сайта <http://www.takzdorovo.ru>