

Что нужно знать о гипертонии? (памятка для населения)

Гипертония – ведущий фактор риска здоровью - повышенное артериальное давление. В нашей стране гипертонией болеют до 40% взрослого населения. В настоящее время гипертония является наиболее распространенным хроническим заболеванием сердечно - сосудистой системы, деятельность которой достаточно сложная. С каждым ударом кровь, обогащенная кислородом, попадает из желудочка сердца в аорту, затем, разветвляясь на множество артерий - в мелкие артерии, из них в микроскопические сосуды – капилляры, поступая в каждую клетку. После передачи кислорода клеткам кровь вновь возвращается к сердцу через сеть венозных сосудов.

Силу, действующую на стенки сосудов во время тока крови, и называют давлением.

Уровень артериального давления у различных людей варьируется и зависит от их активности. При физической работе, занятиях спортом артериальное давление начинает повышаться. Резкий подъем из горизонтального положения приводит к немедленному повышению давления. Человек чувствует помутнение в голове или слабость при длительном нахождении на ногах, т.к. кровь скапливается в венах ног, в результате в мозг поступает недостаточное количество кислорода. Во время сна давление более низкое. При раздражении вырабатывается гормон стресса адреналин, что способствует повышению давления.

Нормальные показатели давления: у детей 70/50 мм рт.ст., у взрослых – 120/80 мм рт.ст. Давление 140/90 мм рт.ст. и выше считается признаком гипертонии.

Провоцирующими факторами гипертонии являются: гормональный дисбаланс, хронические заболевания почек и нарушения их функции в связи с обильной солевой диетой, невыявленные заболевания, побочный эффект от принимаемых лекарств.

Основными причинами гипертонии могут стать пренебрежение здоровым образом жизни, курение, чрезмерное потребление алкоголя, малоподвижный образ жизни, избыточный вес, повышенный уровень холестерина в крови, стресс.

- | | |
|--|--|
| Какие изменения происходят в организме и в чем они проявляются? | |
| ИЗМЕНЕНИЯ | ПРОЯВЛЕНИЯ |
| • потеря эластичности и гибкости больших артерий, сужение мелких артерий, уменьшение просвета стенок сосудов из-за откладывания бляшек | - охлаждение конечностей, боли в икроножных мышцах |
| • ухудшение зрения | - мельчание мушек перед глазами |
| • нарушение функции почек | - частое мочеиспускание в ночное время |

- нарушение функции головного мозга
 - увеличение массы сердечной мышцы и ухудшение ее кровоснабжения
- головная боль, тяжесть и боль в затылочной области, головокружение
- боли, одышка, сердцебиение

Последствия повышенного артериального давления, зачастую, проявляются в виде инфаркта миокарда и инсульта, в связи с тем, что болезнь диагностируется на поздних стадиях.

Пять правил снижения риска развития гипертонии:

1. Питаться правильно:

- соблюдать режим питания, принимать пищу часто, 4-5 раз в день, ужинать не позже чем за 2-3 часа до сна;
- обеспечить сбалансированный рацион, соответствующий энергетическим затратам организма;
- употреблять разнообразные продукты, включать в рацион больше овощей, фруктов, рыбы;
- ограничить потребление соли, сахара, жиров;
- осуществлять приготовление пищи путем отваривания, запекания, тушения.

2. Отказаться от курения, как ведущего фактора риска развития гипертонии.

3. Увеличить физическую активность:

- Ежедневно делать утреннюю гимнастику; ввести оздоровительную физкультуру (ходьба, медленный бег, плавание, велосипед, лыжи);
- Заняться физическим трудом на участке;
- Играть в подвижные игры (волейбол, бадминтон, теннис);
- Больше ходить пешком, больше бывать на свежем воздухе.

4. Преодолевать стресс:

- Замедлить темп жизни, планируя рабочий день, соблюдая режим труда и отдыха;
- Высыпаться: спать не менее 7-8 часов в сутки;
- Не есть на ходу;
- Не использовать для борьбы со стрессом табакокурение и алкоголь;
- Займитесь плаванием или аквааэробикой, йогой;
- Используйте релаксацию, включив приятную музыку и представив себя на берегу моря;
- Переключиться на положительные эмоции (концерт, театр, прогулки);
- Анализируйте свои негативные эмоциональные переживания;
- Думайте о хорошем;
- Следите за своим настроением, чаще улыбайтесь!

5. Проходить медицинское обследование, регулярно проверяя свое артериальное давление.

Помните: соблюдение здорового образа жизни во много раз снижает риск развития и прогрессирования гипертонии!