



памятка для населения

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ

Артериальная гипертония (АГ) - периодическое или стойкое повышение артериального давления (АД). По данным Всемирной организации здравоохранения установлено, что безопасный уровень артериального давления составляет менее 140/90 мм рт.ст.

Классификация уровней артериального давления

Категории	Систолическое АД	Диастолическое АД,
Оптимальное АД	Менее 120	Менее 80
Нормальное АД	120-129	80-84
Высокое нормальное АД	130-139	85-89
I степень артериальной гипертонии (мягкая)	140-159	90-99
II степень артериальной гипертонии (умеренная)	160-179	100-109
III степень артериальной гипертонии (тяжелая)	180 и более	110 и более

Полностью вылечить это заболевание невозможно, однако артериальное давление можно держать под контролем. Чем раньше выявлена артериальная гипертония, тем меньше риск развития осложнений гипертонической болезни в будущем. **Не измеряя артериальное давление, невозможно выявить заболевание!**

Факторы, увеличивающие риск развития артериальной гипертонии:

- Возраст** (повышенное АД наиболее часто развивается у лиц старше 35 лет, причём, чем старше человек, тем, как правило, выше цифры его АД).
- Наследственная предрасположенность** (АГ у родственников первой степени (отец, мать, бабушки, дедушки, родные братья и сёстры) означает вероятность развития болезни. Риск возрастает ещё больше, если повышенное АД имелось у двух и более родственников).
- Пол** (мужчины в большей степени предрасположены к развитию АГ, особенно в возрасте 35-50 лет. Однако, после наступления менопаузы риск значительно увеличивается и у женщин).
- Курение** (никотин и другие вещества, содержащиеся в табаке, способствуют повреждению стенок артерий, что предрасполагает к образованию атеросклеротических бляшек).
- Чрезмерное употребление алкоголя** (ежедневное употребление крепких спиртных напитков увеличивает АД на 5-6 мм.рт.ст. в год).
- Чрезмерная подверженность стрессам** (гормон стресса адреналин заставляет сердце биться, вследствие чего АД повышается). Если стресс продолжается длительное время, то постоянная нагрузка изнашивает сосуды и повышение АД становится хроническим.
- Атеросклероз** (избыток холестерина ведёт к потере артериями эластичности, а атеросклеротические бляшки сужают просвет сосудов, что затрудняет работу сердца. Всё это ведёт к повышению АД). Однако и гипертония, в свою очередь, подстёгивает развитие атеросклероза, так, что эти заболевания являются факторами риска друг друга.
- Чрезмерное потребление соли** (человек потребляет с пищей гораздо больше поваренной соли, чем это необходимо его организму. Избыток соли в организме часто ведёт к спазму артерий, задержке жидкости в организме и, как следствие, к развитию АГ).
- Ожирение** (люди с избыточной массой тела имеют более высокое АД, чем худые). Подсчитано, что каждый килограмм лишнего веса означает увеличение АД на 2 мм.рт.ст).
- Недостаточная физическая активность** (люди, ведущие малоподвижный образ жизни, на 20-50% больше рискуют заболеть АГ, чем те, кто активно занимается спортом или физическим трудом. Нетренированное сердце хуже справляется с нагрузками, а обмен веществ происходит медленнее).

Если Вы насчитали у себя хотя бы два фактора риска – опасность заболеть артериальной гипертонией уже достаточно велика! Это заболевание, как и любое хроническое прогрессирующее заболевание легче предупредить, чем лечить. Поэтому профилактика артериальной гипертонии, особенно для людей с отягощённой наследственностью, является задачей первой необходимости!

ПРОФИЛАКТИКА АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ:

ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА ГИПЕРТОНИИ – это предупреждение возникновения болезни. Т.е. данной профилактики должны придерживаться здоровые люди, тем чьё АД пока не превышает нормальных цифр. Приведённый ниже комплекс оздоровительных мер поможет не только долгие годы удерживать АД в норме, но и избавиться от лишнего веса и значительно улучшить общее самочувствие.

- **Физическая нагрузка**

Любые физические упражнения способствуют повышению физической работоспособности организма. Рекомендуется уделять физическим упражнениям по 30 минут в день, постепенно увеличивая нагрузку от слабой до умеренной (3-5 раз в неделю).

- **Низосолевая диета**

Количество поваренной соли следует ограничить до 5 грамм (1 чайная ложка) в сутки. Следует учесть, что многие продукты (сыры, копчёности, соленья, колбасные изделия, консервы, майонез и др.) сами по себе содержат много соли. Итак, *уберите со стола солонку и никогда не досаливайте готовые блюда.* Заменяйте соль пряными травами, чесноком.

- **Ограничение животных жиров**

Постепенно вытесните из своего рациона сливочное масло, сыры, колбасы, сметану, сало и жареные котлеты. Предпочитайте обезжиренные молочные продукты. Желательно есть не менее 5 порций овощных или фруктовых салатов, десертов в день.

- **Психологическая разгрузка**

Стресс – одна из основных причин повышения АД. Поэтому очень важно освоить методы психологической разгрузки – аутотренинг, самовнушение, медитацию. Пешие прогулки, спорт, хобби и общение с домашними животными также помогают поддерживать душевное равновесие.

- **Отказ от вредных привычек**

Вредные привычки и АГ – это страшное сочетание, которое в большинстве случаев ведёт к трагическим последствиям. Следует полностью отказаться от курения, а также сократить дозу употребления алкоголя. Для крепких напитков (40°) она составляет 50 г/сут.

ВТОРИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА ГИПЕРТОНИИ - проводится, если у пациента установлен диагноз «артериальная гипертония». Её основная цель – избежать грозных осложнений артериальной гипертонии (ишемической болезни сердца, инфаркта, мозгового инсульта). Вторичная профилактика включает в себя два компонента: **немедикаментозное лечение артериальной гипертонии и антигипертензивную (лекарственную) терапию.**

Итак, если Вам поставили диагноз артериальной гипертонии, то Вам необходимо:

1. обязательно принимать все препараты, которые назначил врач (соблюдайте рекомендации врача и обязательно прочитайте инструкцию);
2. принимать лекарства в одно и то же время дня;
3. никогда не пропускайте приём лекарств из-за того, что Ваше артериальное давление в норме. Лучше обсудите Ваши наблюдения с врачом;
4. обязательно пополняйте запас лекарств до того, как они заканчиваются;
5. не прекращайте приём препаратов, если показатели АД стали нормальными. Они стали нормальными именно потому, что Вы принимаете медикаменты.

ПОМНИТЕ! *Нельзя резко снижать АД, особенно пожилым людям. У пожилых пациентов при снижении АД такие симптомы, как слабость, сонливость, могут указывать на нарушение питания (ишемию) головного мозга.*