**ПРОФИЛАКТИКА АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ**

Памятка для населения

Артериальная гипертония (гипертензия, гипертоническая болезнь) - является одним из наиболее частых заболеваний современности, при этом она ведёт к развитию сердечно-сосудистых заболеваний, с появлением которых жизнь становится не в радость.

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, |
| --- | --- | --- |
| Нормальное АД | 120-129 | 80-84 |
| 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 |

Артериальное давление (АД) - сила, с которой поток крови давит на сосуды и питаемые ими органы: мозг, сердце, почки. При длительно текущей АГ вышеперечисленные патологические процессы (даже при отсутствии жалоб) могут привести к инсульту, ишемической болезни сердца (стенокардия), инфаркту миокарда, сердечной и почечной недостаточности. Резкие и неожиданные скачки артериального давления могут спровоцировать сильные головные боли и головокружения, которые нельзя будет снять традиционными препаратами.

Полностью вылечить это заболевание невозможно, однако артериальное давление можно держать под контролём. Чем раньше Вы выявили артериальную гипертонию и начали за ней наблюдать в динамике, тем меньше риск развития осложнений гипертонической болезни в будущем.

***Не измеряя артериальное давление, невозможно выявить заболевание!***

Причины артериальной гипертонии остаются неизвестными в 90% случаев. Тем не менее, известны определённые факторы, увеличивающие риск развития артериальной гипертензии:

* 1. Возраст (*повышенное АД наиболее часто развивается у лиц старше 35 лет, причём, чем старше человек, тем, как правило, выше цифры его АД. С возрастом стенки крупных артерий становятся более ригидными, а из-за этого повышается сопротивление сосудов кровотоку, следовательно, повышается АД*).
  2. Наследственная предрасположенность (*АГ у родственников первой степени (отец, мать, бабушки, дедушки, родные братья и сёстры) достоверно означает повышенную вероятность развития болезни. Риск возрастает ещё больше, если повышенное АД имелось у двух и более родственников).*
  3. Курение *(компоненты табачного дыма, попадая в кровь, вызывают спазм сосудов. Не только никотин, но и другие вещества, содержащиеся в табаке, способствуют механическому повреждению стенок артерий, что предрасполагает к образованию в этом месте атеросклеротических бляшек).*
  4. Чрезмерное употребление алкоголя (*ежедневное употребление крепких спиртных напитков увеличивает АД на 5-6 мм.рт.ст. в год).*
  5. Чрезмерная подверженность стрессам *(гормон стресса адреналин заставляет сердце биться, перекачивая большой объём крови в единицу времени, вследствие чего АД повышается).* Если стресс продолжается длительное время, то постоянная нагрузка изнашивает сосуды и повышение АД становится хроническим.
  6. 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.
  7. 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*).
  8. 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*).
  9. 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*).

***ПРОФИЛАКТИКА АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ:***

Профилактика артериальной гипертонии подразделяется на первичную и вторичную.

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.

* 1. Физическая нагрузка

Любые физические упражнения у лиц с мягкой и умеренной АГ способствуют повышению физической работоспособности организма. Упражнения, направленные на тренировку выносливости (общеукрепляющие, дыхательные упражнения, занятия на тренажёрах, плавание, ходьба, бег, езда на велосипеде) приводят к заметному антигипертензивному эффекту. Рекомендуется уделять физическим упражнениям по 30 минут в день, постепенно увеличивая нагрузку от слабой до умеренной (3-5 раз в неделю).

* 1. Низкосолевая диета

Количество поваренной соли следует ограничить до 5 грамм (1 чайная ложка). Следует учесть, что многие продукты (сыры, копчёности, соления, 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. Если обходиться без соли трудно, можно приобрести соль с пониженным содержанием натрия, вкус которой почти не отличается от обычной соли.

* 1. Ограничение животных жиров

Постепенно вытесните из своего рациона сливочное масло, сыры, колбасы, сметану, сало и жареные котлеты дополнительным количеством овощей и фруктов, растительного масла и нежирной рыбы. Предпочитайте обезжиренные молочные продукты. Таким образом, Вы сможете контролировать содержание холестерина в крови (профилактика атеросклероза), нормализовать вес и одновременно обогатить свой рацион калием, который очень полезен при артериальной гипертонии. Источниками калия являются различные фрукты и овощи. Желательно есть не менее 5 порций овощных или фруктовых салатов, десертов в день.

* 1. Психологическая разгрузка

Стресс – одна из основных причин повышения АД. Поэтому очень важно освоить методы психологической разгрузки – аутотренинг, самовнушение, медитацию. Важно стремиться видеть во всём положительные стороны, находить в жизни радость, работать над своим характером, меняя его в сторону большей терпимости к чужим недостаткам, оптимизма, уравновешенности. Пешие прогулки, спорт, хобби и общение с домашними животными также помогают поддерживать душевное равновесие.

* 1. 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 (40о) 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.

* 1. Немедикаментозное лечение гипертонии

Соответствует первичной профилактике, но проводится в более жёсткой форме. Если наследственность и окружающую среду каждый отдельный человек изменить не в состоянии, то образ жизни и питание – вполне. Все ограничения становятся непреложными правилами поведения.

* 1. Антигипертензивная (лекарственная) терапия

Данная терапия связана с приёмом определённого комплекса препаратов, которые целенаправленно действуют на высокий уровень АД, снижая его. Курс приёма таких лекарственных средств назначается пожизненно, предупреждая тем самым риск развития сердечно-сосудистых осложнений.

***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. никогда не пропускайте приём лекарств из-за того, что Ваше артериальное давление в норме. Лучше обсудите Ваши наблюдения с врачом;
  3. не прекращайте приём препаратов, если показатели АД стали нормальными. Они стали нормальными именно потому, что Вы принимаете медикаменты.

***БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!***

***НЕ БОЛЕЙТЕ!***