

Профилактика артериальной гипертонии

Повышенное артериальное давление или артериальная гипертония — самый грозный фактор развития инфаркта миокарда и инсульта. Более 1,5 миллиардов людей во всем мире страдают этим коварным заболеванием. По данным статистики около 45 процентов больных людей не знают, что они имеют высокие цифры артериального давления.

Артериальная гипертония - самое распространенное хроническое заболевание сердечно-сосудистой системы среди населения нашей страны. Гипертония проявляется периодическим или стойким повышением артериального давления до 140/90 мм рт. ст. и выше.

Что происходит в организме при артериальной гипертонии?

При артериальной гипертонии происходят неблагоприятные изменения в организме: сужение сосудов, потеря эластичности их стенок, ухудшение зрения, нарушается частота сердечных сокращений (чаще всего в сторону учащения), этим самым повышается нагрузка на сердце, почки, быстро развивается атеросклероз аорты, сосудов головного мозга. Все эти процессы могут привести к сосудистым катастрофам: инсульту, ишемической болезни сердца, инфаркту миокарда, сердечной и почечной недостаточности.

Факторы, способствующие повышению артериального давления.

Артериальное давление чаще повышается у людей, злоупотребляющей соленой, жирной пищей, алкоголем, при стрессовых ситуациях, повышении уровня холестерина, низкой физической активности (рекомендуются пешие прогулки на свежем воздухе, продолжительностью не менее 30 минут), отягощенной наследственностью. Лица с повышенным давлением употребляют с пищей в 3 раза больше поваренной соли, чем люди с нормальным давлением (нормы потребления соли – не более 5 г в сутки). Поэтому необходимо исключить из рациона острое и соленое. В ежедневном меню должны доминировать фрукты, овощи, зелень – не менее 500 г.

Выкуриваемая сигарета может вызвать подъем артериального давления на 10-30 мм рт.ст. Навсегда распрощайтесь с сигаретами и алкоголем.

Давление возрастает при увеличении массы тела. Лишний килограмм повышает давление на 1-3 мм рт.ст.

Многие люди подвержены стрессовым влияниям в повседневной жизни, на работе, в семье. Эти факторы способствуют повышению артериального давления, переходу болезни в тяжелую форму, нередко требующую стационарного лечения. Избегайте стрессов, ненужных волнений.

К повышению артериального давления может привести высокий уровень холестерина крови (более 5,0 ммоль/л). Чем выше уровень холестерина, тем выше риск инфаркта.

У лиц, ведущих малоподвижный образ жизни, риск развития артериальной гипертонии на 20-50 % выше, чем у тех, кто занимается физическими упражнениями. Установите за правило ежедневные пешие прогулки на свежем воздухе.

Если у ваших родственников женского пола (мать, родные сестры и др.) инфаркты и инсульты были в возрасте до 65 лет, а у родственников мужского пола (отец, родные братья) в возрасте до 55 лет, риск развития осложнений артериальной гипертонии у Вас существенно повышается.

В каком возрасте появляется артериальная гипертония, как протекает и что свидетельствует о ее появлении?

Стабильное повышение артериального давления впервые может быть выявлено в любом возрасте. У пожилых выявляется гораздо чаще, чем у молодых людей. У лиц 20-30 лет повышенное артериальное давление выявляют у каждого десятого человека, у лиц 40-50 лет - у каждого пятого, среди людей старше 60 лет двое из трех имеют повышенное артериальное давление. Определить, когда появляется артериальная гипертония очень сложно, практически невозможно.

Коварство болезни в том, что у многих людей она может длительное время протекать бессимптомно, не изменяя самочувствия. При многолетнем течении заболевания организм постепенно адаптируется к высоким цифрам артериального давления. Человека беспокоят эпизодические головные боли, головокружения, ухудшается память, снижается работоспособность. Отдохнув, он на время перестает ощущать симптомы и, принимая их за проявления обычной усталости, годами не обращается к врачу. А болезнь прогрессирует. Не зря гипертонию называют «невидимым убийцей» - часто диагноз ставится уже врачом «скорой помощи».

Если у человека периодически или регулярно наблюдаются головные боли, головокружения, слабое или учащенное биение сердца, потливость, покраснение лица, ощущение пульсации в голове, озноб, тревога, ухудшение памяти, снижение работоспособности, «мушки» перед глазами, отеки или одутловатость лица по утрам, онемение пальцев, не исключено скрытое течение гипертонической болезни.

Единственным способом выявления артериальной гипертонии является регулярное измерение артериального давления не только при плохом самочувствии, но и при отсутствии жалоб. Не нужно полагаться только на собственные ощущения. Важно помнить, что, не измеряя артериальное давление, невозможно определить заболевание, а значит, назначить соответствующее лечение.

Посетите медицинское учреждение:

- поликлинику по месту жительства, где можно пройти диспансеризацию или углубленное профилактическое обследование;
- Центр здоровья (в г. Краснодаре по адресу ул. Воровского, 182), где Вам измерят артериальное давление, определят уровень глюкозы и холестерина в крови, рассчитают индекс массы тела. Зная Ваш риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, можно разработать конкретный план действий по улучшению здоровья сердца.

Отделение медпрофилактики МБУЗ ЦРБ мо Новопокровский район