

Государственное учреждение здравоохранения
«Гродненская центральная городская поликлиника»

Артериальная гипертензия

Памятка для населения



Артериальная гипертензия – одно из самых распространенных заболеваний, которое является основной причиной возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и их осложнений.

К сожалению, многие пациенты даже не знают, что у них повышенное давление; другие знают, но относятся к этому легкомысленно и не желают лечиться, потому что нормально себя чувствуют; третьи лечатся, но неправильно и нерегулярно. Однако артериальную гипертензию недаром называют «молчаливым убийцей», многие годы она повреждает сердце и сосуды и, если не проводить своевременное и грамотное лечение, неотвратимо ведет свою жертву к инсульту, инфаркту, слепоте, почечной недостаточности. Это как раз те осложнения артериальной гипертензии, которые могут привести к инвалидизации или даже являться причиной смерти.

Повышению давления способствует ряд факторов, тесно связанных с образом жизни, привычками:

неправильное питание, курение, недостаток физической активности, психоэмоциональное перенапряжение.

Гипертония развивается в 6 раз чаще у лиц, питающихся нерационально, злоупотребляющих жирной и соленой пищей, алкоголем, имеющих избыточную массу тела. Стрессовые ситуации также могут быть отнесены к неблагоприятным для здоровья факторам.

Что же необходимо знать, уметь и делать, чтобы избежать сердечно-сосудистых осложнений и продлить свою жизнь?



1 КОНТРОЛИРОВАТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Вне зависимости от возраста контролируйте артериальное давление, если у Вас:

давление никогда не повышалось – 2 раза в год;
давление было повышено хотя бы однажды – не реже 1 раза в месяц;
давление повышается, и Вы не ощущаете этого –

не реже 1 раза в неделю;

если повышение давления сопровождается нарушениями самочувствия – контроль артериального давления проводится так часто, как советует врач.

2 СОБЛЮДАТЬ ПРИНЦИПЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Здоровое питание является основополагающим принципом сердечно-сосудистой профилактики. Обязательно следует ограничить потребление животных жиров, соленых и острых блюд. Употреблять ежедневно продукты, содержащие большое количество клетчатки.



Увеличить в рационе количество фруктов (200 г в день) и овощей (200 г в день). Рыбу и морепродукты рекомендовано употреблять не менее 2 раз в неделю. Принимать пищу не менее 4-5 раз в день, небольшими порциями. Не поощрять детей пищей и не «заедать» плохое настроение.



3 ПОСТАРАТЬСЯ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Курение главный фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний, инфаркта и инсульта.

1. Никогда не поздно бросить курить.
2. Прекращение курения – это польза не только для Вашего здоровья, но и для Ваших близких.
3. Дети и пожилые люди больше других страдают от пассивного курения.
4. Пассивное курение увеличивает риск сердечно-

сосудистых заболеваний на 30%.

5. Пассивное курение может быть причиной рака, бронхиальной астмы у детей, синдрома внезапной младенческой смерти и инфекций среднего уха.

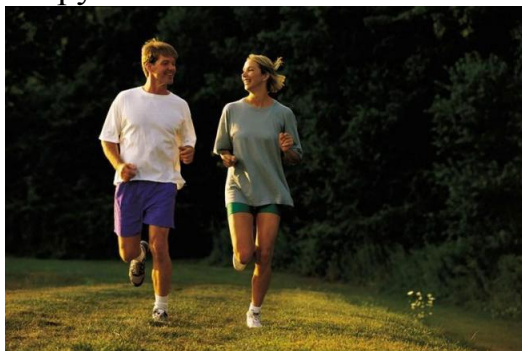
Алкоголь. Под действием алкоголя теряется контроль за самочувствием, повышение давления становится более опасным. Желательно отказаться от употребления алкоголя. Если это сделать трудно, необходимо знать, что дозы алкоголя более 20 г для мужчин (это рюмка водки или коньяка, бокал вина) и более 10 г для женщин в сутки, в пересчете на чистый спирт, опасны при артериальной гипертонии.



4 СНИЗИТЬ ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС, ЕСЛИ ОН ИМЕЕТСЯ

Для снижения веса необходимо сбалансировать калорийность питания и повысить физическую активность. Наиболее разумно начать нормализацию веса с пересмотра привычек и состава питания,

сбросить несколько лишних килограммов, а для достижения более стабильного нормального веса можно начать тренирующие физические нагрузки.



5 ПОВЫСИТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ

Физическая активность существенно снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и осложнений, а также риск смерти от всех причин (30%)

1. Регулярные физические нагрузки повышают выносливость организма, улучшают координацию движений,

развивают мышечную силу.

2. Аэробные физические упражнения (быстрая ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде, ходьба на лыжах) способствуют активной

тренировке системы доставки кислорода к тканям и органам человека.

3. Повышение физической активности позволяет гораздо эффективнее контролировать свой аппетит, тем самым уменьшая риск развития ожирения.
4. Физически активные люди имеют более здоровый сон, хорошее настроение и менее подвержены стрессам.
5. Физические нагрузки должны быть средней интенсивности, выполняться в умеренном темпе длительностью 30-60 минут ежедневно или от 2,5 до 5 часов в неделю.

6 ОГРАНИЧИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ

В сутки потреблять не более 4-5 г поваренной соли (чайная ложка без верха), увеличить потребление продуктов, богатых солями калия до 5-6г. (печеный картофель, курага).



7 СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ, СТАРАТЬСЯ ПОЛНОЦЕННО ОТДЫХАТЬ, НАУЧИТЬСЯ ПРОТИВОСТОЯТЬ СТРЕССОВЫМ СИТУАЦИЯМ

Следует хорошо отдыхать, спать не менее 8-9 часов в сутки. Обязательно необходимо отрегулировать физиологический суточный ритм – чередование часов бодрствования (день) и сна (ночь). Избежать многих конфликтных ситуаций практически невозможно, но научиться, правильно к ним относиться, и нейтрализовать можно. Избегайте состояния переутомления, особенно хронического, чередуйте занятия умственной и физической работой.

Таким образом, нормализация веса, отказ от вредных привычек, повышение физической активности, рациональное питание способствуют снижению артериального давления и снижению дозы гипотензивных препаратов. Необходимо помнить, что артериальная гипертензия требует постоянно **пожизненного** (а не курсового!) **лечения**.

