

ШКОЛА ПРОФИЛАКТИКИ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИИ

ШКОЛА ПРОФИЛАКТИКИ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИИ

Артериальная гипертония – это периодическое или стойкое повышение артериального давления, то есть, давление, которое оказывает кровь на стенки сосудов. Это давление имеет верхнюю (систолическое) и нижнюю (диастолическое) границы и измеряется в миллиметрах ртутного столба.

Нормальным считается артериальное давление (АД) 110/70 – 139/89. В норме возможны колебания в этих пределах.

Если артериальное давление выше 140/90, то это повышенное давление или артериальная гипертония.

ПРАВИЛА САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗМЕРЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ



я контролирую свое артериальное давление

Возьмите за правило периодически измерять свое АД. Если у Вас АД никогда не повышалось – измеряйте АД не реже 1 раза в год. Если у Вас АД иногда повышается – измеряйте АД не реже 1 раза в месяц. При артериальной гипертонии – измеряйте АД каждый день утром и вечером, записывая и показывая врачу результаты измерений на очередном приеме, а также при ухудшении самочувствия и для контроля эффективности гипотензивных препаратов.

Перед измерением АД в течение 1 часа не следует пить кофе, выполнять большие физические нагрузки.

Измерение нужно проводить сидя (опираясь на спинку стула, с расслабленными и не скрещенными ногами, рука лежит на столе, на уровне сердца), в спокойной обстановке, после 5-ти минутного отдыха. Во время измерения не следует активно двигаться и разговаривать.

При первичном измерении следует определить АД на обеих руках и в дальнейшем измерять АД на той руке, где давление было выше. Разница АД на руках до 10-15 мм рт. ст. нормальна.

КАК РАСПОЗНАТЬ ГИПЕРТонию И ЧЕМ ОНА ОПАСНА?

У многих пациентов артериальная гипертония длительное время может протекать бессимптомно, не изменяя самочувствия. В этом коварство заболевания. Длительное повышение артериального давления оказывает воздействие на мозг, сердце, почки, может внезапно привести к сосудистым катастрофам: мозговому инсульту, инфаркту миокарда, ишемической болезни сердца, опасным аритмиям, сердечной и почечной недостаточности, кровоизлияниям на глазном дне, отеку и атрофии зрительного нерва, болезни Альцгеймера. Поэтому, чтобы избежать развития гипертонии, необходимо регулярно измерять артериальное давление – даже при отсутствии жалоб и в хорошем самочувствии (лучше утром, не вставая с постели).

ЧТО ВЫЗЫВАЕТ ГИПЕРТонию?

Причиной стабильного повышения артериального давления могут стать различные факторы, в том числе:



я контролирую вес

Избыточная масса тела (ожирение). Показателем для определения избыточной массы тела является Индекс массы тела (ИМТ), который рассчитывается по формуле: $ИМТ = \text{масса тела} / \text{рост}^2$ (кг/м²). Избыточная масса тела считается при ИМТ больше 25, при норме – 19-25. Одновременно, избыток массы тела можно легко контролировать по толщине складки на животе, которая в норме у мужчин составляет 1-2 см, у женщин – 2-4 см. При ожирении толщина складки на животе увеличивается до 5-10 см. Еще одним важным показателем является объем талии, который в норме у женщин не превышает 80 см, а у мужчин – 100 см.



я не подсаливаю

Каждый лишний килограмм добавляет к артериальному давлению в среднем 1-2 мм рт. ст. Особое значение имеют избыточные жировые отложения в области груди и живота.

Соленая и жирная пища. Люди с повышенным артериальным давлением, как правило, склонны употреблять больше соли, чем люди с нормальным давлением.

НЕ КУРЮ!

я не курю

Вредные привычки:

- Курение. Никотин, содержащийся в табачном дыме, возбуждает нервную систему, увеличивая нагрузку на сердце, вызывает сужение сосудов, что приводит к увеличению артериального давления, иногда на 10-30 мм рт. ст. даже от одной выкуренной сигареты.
- Потребление большого количества алкоголя. Причиной повышения артериального давления могут стать уже 30 граммов алкоголя (в перерасчете на чистый спирт) в день для мужчин и около 15-20 граммов для женщин.



я занимаюсь спортом

Низкая физическая активность. Еще в глубокой древности врачи и философы считали, что здоровым быть невозможно без занятий физической культурой. У лиц, ведущих сидячий образ жизни или нетренированных, риск развития гипертонии на 20-50% выше, по сравнению с теми, кто ведет активный образ жизни.



я вырабатываю

устойчивость к стрессу

Неадекватная реакция на стресс. Стресс – это обычное и часто встречающееся явление. Незначительные стрессы неизбежны и безвредны. Проблему для здоровья создает чрезмерный стресс, способствующий увеличению артериального давления.

Наследственная отягощенность является одним из самых мощных факторов риска развития гипертонии. Если гипертония выявлялась у одного или обоих ваших родителей, то вероятность ее развития повышается и у Вас.

Возраст. С возрастом риск возникновения и развития гипертонии увеличивается. Но это не значит, что у всех с возрастом разовьется артериальная гипертония.

КАК ИЗБЕЖАТЬ РАЗВИТИЯ ГИПЕРТОНИИ?

Для того, чтобы снизить риск развития гипертонии, необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

Правильное питание:

1. Соблюдать энергетическое равновесие, т.е. съесть столько еды, сколько необходимо, чтобы восстановить энергетические затраты организма.

2. Сбалансированный по пищевым веществам рацион: в повседневном рационе жиры должны составлять не более 30%, белки – 15%, углеводы – 55%. Необходимо употреблять свежие продукты: каждый день не менее 500 грамм овощей и фруктов, которые являются источником волокон (клетчатки), витаминов и минеральных веществ.
3. Ограничение потребления поваренной соли до 5 грамм в сутки и менее.
4. Соблюдение режима питания: регулярное питание (4-5 раз в день), но в небольшом количестве и в одно и то же время. Ужинать желательно не позднее, чем за 2-3 часа до сна.
5. Правильная кулинарная обработка: готовить пищу на пару, путем отваривания, запекания. Уменьшить добавление жиров, масел, соли, сахара в процессе приготовления пищи.

Разнообразная, правильно приготовленная пища позволяет достичь требуемой полноценности и сбалансированности питания.

Отказ от вредных привычек

К сожалению, бытует мнение, что алкоголь расширяет сосуды, а никотин успокаивает человека. Научные данные свидетельствуют, что, как первое, так и второе, лишь краткосрочная первая реакция, но в дальнейшем обе эти вредные привычки способствуют развитию сердечно-сосудистых заболеваний. Если Вы курите, необходимо полностью отказаться от курения в любом его виде – будь то трубка, сигарета или сигара. Ограничьте потребление алкоголя: потребление крепких напитков в сутки не более 50 мл для мужчин и 25 мл для женщин.

Физическая активность

Повседневная физическая активность способна снизить артериальное давление на 10-20 мм рт. ст. Физические упражнения помогают понизить вес тела, избавиться от лишнего жира, что тоже полезно для снижения риска гипертонии. Помните, что прежде чем начать выполнение любых физических упражнений, необходимо проконсультироваться с врачом. Начинайте с небольших нагрузок, постепенно их увеличивая. Больше ходите пешком. Возьмите за правило подниматься по лестнице, а не на лифте. Оптимальным считается физическая активность: 3-5 раз в неделю по 30-40 минут. Следите за пульсом. Чтобы определить оптимальную физическую нагрузку, нужно, прежде всего, точно знать свой пульс в покое. На эту цифру и ориентируйтесь при расчете нагрузки. Для здоровых людей норма – 60-90 ударов в минуту. Рассчитать, какой пульс допустим при физических нагрузках, можно по следующей формуле: от 260 (для мужчин 220) отнимите число Вашего возраста. Половина полученного числа – это допустимый для тренировки пульс.

Сохранение нормальной массы тела

Необходимо снизить массу тела, если она избыточна. Снижение массы тела на 5 кг обеспечивает существенное снижение артериального давления.

Режим сна

Спите не менее 7-8 часов в сутки.

Борьба со стрессом

Ни в коем случае не пытайтесь бороться со стрессом «привычными» методами – курением и алкоголем. Это только усугубит проблему. Самый рациональный подход – обучение навыкам преодоления стресса, повышения стрессоустойчивости.

Десять заповедей преодоления стресса и стрессовых реакций:

1. «Стремитесь к высшей из доступных целей и не вступайте в борьбу из-за безделиц» – совет Ганса Селье.
2. Поступайте по отношению к другим так, как хотели бы, чтобы они обращались с Вами.
3. Не старайтесь сделать все и сразу.
4. Не забывайте об отдыхе. Монотонная работа утомляет, смена занятий помогает сохранить силы и здоровье.
5. Цените радость подлинной простоты жизненного уклада, избегая всего наносного, показного и нарочитого. Этим Вы заслужите расположение и любовь окружающих.
6. Прежде чем что-то предпринять в конфликтной ситуации, взвесьте свои силы и целесообразность действий.
7. Старайтесь видеть светлые стороны событий и людей. «Бери пример с солнечных часов – веди счет лишь радостных дней» – народная мудрость.
8. Если необходимо предпринять удручающе неприятное для Вас дело (разговор), не откладывайте его на «потом».
9. Даже в случае неудачи в каком-либо деле (или разговоре) старайтесь увидеть свои «плюсы». Не сосредотачивайтесь в воспоминаниях на неудачах. Старайтесь увеличить успехи и веру в свои силы.
10. Ставьте реальные и важные цели в любом деле. Научитесь поощрять себя за достижение поставленной цели.

Самое главное

Регулярно проходите медицинские обследования. Измерение артериального давления, уровня холестерина в крови, а также внимательное изучение медицинскими специалистами других факторов риска поможет снизить вероятность возникновения и развития гипертонии на самом раннем этапе.