

# Профилактика артериальной гипертонии

В данной статье мы рассмотрим самое распространенное заболевание всей сердечно-сосудистой системы – артериальную гипертонию.

Одним из показателей состояния сердечно-сосудистой системы является артериальное давление.



**Артериальное давление** – это сила, с которой поток крови давит на сосуды. Величина артериального давления зависит от многочисленных факторов: от силы, с которой сердце выбрасывает кровь в сосуды; от количества крови, выталкиваемой в сосуды; от тонуса и эластичности сосудов; от содержания гормонов и пр.

Артериальное давление подвержено колебаниям даже в норме у здорового человека: оно снижается в покое, во время сна, повышается в утренние часы, при волнении, при физических нагрузках, при курении. У здорового человека эти факторы приводят только к кратковременным и незначительным колебаниям артериального давления, которое быстро возвращается к исходному уровню. У больных артериальной гипертонией наблюдается резкие колебания артериального давления.

Итак, **артериальная гипертония** – это периодическое или стойкое повышение артериального давления, это заболевание, опасное осложнениями, как вследствие самого повышения артериального давления, так и развития атеросклероза сосудов, снабжающих кровью сердце, мозг, почки и пр. Иногда артериальная гипертония – это симптом заболевания других органов (почек, эндокринной системы и пр.) Причину повышения артериального давления устанавливает только врач.

**При артериальной гипертонии происходят неблагоприятные изменения в организме:**

- сужение и потеря эластичности микрососудов, ухудшение зрения
- повышение нагрузки на почки, что приводит к ухудшению их функции
- нарушается частота сердечных сокращений
- нарушается кровоснабжение самого сердца.

Артериальная гипертония часто протекает **бессимптомно**, не меняя самочувствия. **Единственный способ определить заболевание – измерять артериальное давление**, проходить электрокардиографию. Уровень давления выше 140/90 мм рт.ст. – признак нарушения работы сердечно-сосудистой системы.

**Профилактика артериальной гипертонии:**

#### **Рациональное питание:**

- Полноценное и разнообразное: соотношение белков, жиров и углеводов за день должно примерно равняться 1:1:4. В рацион должны быть включены: овощи, фрукты, мясо, рыба, орехи, молочные продукты, бобовые, хлеб, макароны из твердых сортов пшеницы, ягоды и зелень.
- Плотно завтракать, а затем кушать 4–5 раз в день небольшими порциями. Таким образом, вы никогда не будете испытывать чувство голода и сможете контролировать качество и количество принимаемой пищи.
- Ограничивать употребление жира и жирных продуктов: заменить сливочное масло на растительное. Исключить из употребления: колбасы, сосиски, копчености.
- Использовать только йодированную соль.
- Ограничить употребление газированных напитков, жевательных резинок, сладостей. Конфеты лучше заменить сухофруктами.

#### **Отказ от курения:**

- Старайтесь не закуривать при первом желании – лучше пожуйте жевательную резинку, выпейте стакан воды.
- Больше времени проводите на свежем воздухе - это наполнит легкие кислородом и поднимет настроение.
- Если в одиночку Вы не можете противостоять привычке – обратитесь за помощью к специалисту.

## **Активный образ жизни:**

- Работа по дому или на садовом участке.
- Совмещение обычного распорядка дня и некоторых физических нагрузок, например, подъем по лестнице, а не на лифте; прогулка пешком несколько остановок; зарядка на рабочем месте.
- Дополнительные нагрузки: спортивные игры — теннис, футбол, волейбол, баскетбол; катание на сноуборде, лыжах, коньках; велопогулки; аэробные тренировки; танцы, фитнес (йога, пилатес, калланетик); плавание и др.
- **прежде чем приступать к упражнениям, обязательно проконсультируйтесь с врачом!**

## **Избегание стрессовых ситуаций:**

- Заранее планируйте рабочий день; чередуйте периоды интенсивной работы с полноценным отдыхом.
- Высыпайтесь! Взрослому человеку в среднем необходимо 7–8 часов сна в сутки.
- Не ешьте на ходу: завтрак, обед и ужин должны стать временем отдыха.
- Не пытайтесь снять стресс с помощью табака или алкоголя. Проблемы, вызвавшие стресс, и сам стресс никуда не денутся, а здоровье пострадает.
- Снять эмоциональное напряжение поможет физическая нагрузка, особенно связанная с водой: займитесь плаванием или аквааэробикой.
- Ежедневно отводите немного времени для релаксации: сядьте в удобное кресло, включите приятную музыку, закройте глаза и представьте, что сидите на берегу моря.
- Старайтесь отвлечься, переключитесь на занятия, которые вызывают у Вас положительные эмоции: поход на концерт, чтение, прогулки на природе или общение с друзьями.
- Нет возможности изменить обстоятельства жизни — измените свое отношение к ним. Внимательно проанализируйте свои негативные эмоциональные переживания: возможно, имевшие место события не заслуживают столь сильных эмоций.
- Сосредоточьтесь на позитивном: обстоятельства Вашей жизни зачастую лучше, чем Вам кажется, когда Вы расстроены.
- Следите за своим настроением, как за внешним видом, относитесь к своей раздражительности и вспыльчивости как к источнику болезней. Доброжелательное выражение лица и улыбка улучшат Ваше настроение и отношение к Вам окружающих.

**Будьте здоровы!**