Профилактика артериальной гипертензии

Артериальная гипертензия (АГ) сегодня - одно из самых распространенных заболеваний, приводящее к тяжелым осложнениям. Артериальная гипертензия - основная причина развития инфаркта миокарда, острого нарушения мозгового кровообращения (инсульта), формирования аневризмы брюшного отдела аорты, быстрого развития атеросклероза (аорты, артерий сердца, головного мозга, нижних конечностей). Основными причинами развития АГ являются:

• неправильное питание - излишне жирная, соленая пища, фаст-фуд, еда низкого качества и нарушения режима питания;

• избыточный вес - примерно каждый лишний килограмм добавляет 1-2 мм. рт. ст. Наибольший риск вызывает ожирение при сахарном диабете, заболевании почек, когда большой нагрузке подвергаются органы-мишени

• курение - вызывает повышение уровня артериального давления на 5 мм. рт. ст. (сегодня наблюдается увеличение числа курящих, в том числе и среди молодежи);

• психосоциальные факторы - постоянные стрессы, неблагоприятная социальная обстановка, страх потерять работу;

• низкая физическая активность - известно, что ходьба 30 мин. в день снижает уровень артериального давления. Артериальная гипертензия – это «немой убийца», человек не подозревает о ней, пока не попадет в больницу с резким скачком давления или с серьезными осложнениями. Но даже если гипертония уже диагностирована, многие пациенты не понимают всей опасности этой болезни и продолжают вести прежний образ жизни: Важно как можно раньше выявить повышение артериального давления (т.е. регулярно измерять АД) и изменить образ жизни, постоянно принимать назначенные врачом препараты для нормализации давления и улучшения прогноза жизни. Выполнение простых рекомендаций по здоровому образу жизни помогут вам предупредить развитие заболевания и его необратимых последствий. Для этого здоровому человеку необходимо:

1. Сократить потребление соли (не более 5 – 6 гр. в день) – не досаливайте пищу и исключите соленые продукты;

2. Контролировать вес;

3. Включать в свой рацион: - овощи и фрукты не менее 400 гр. в день; - употреблять молочные продукты с низким содержанием жира; - есть рыбу 2 раза в неделю;

4. Бросить курить: курение ведет к прогрессированию атеросклероза и развитию инсульта, инфаркта миокарда;

5. Ограничить прием алкоголя;

6. Ежедневно заниматься различными физическими нагрузками по 30 - 40 минут в среднем темпе (бег трусцой, танцы, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба, плавание);

7. Спать не менее 8 часов в сутки;

8. Вырабатывать и развивать стрессоустойчивость. Позитивно мыслить. Создавать положительный эмоциональный настрой.

Берегите себя и будьте здоровы!

Врач-кардиолог

УЗ «Белыничская ЦРБ» Лариса Пинковская