

# ГИПЕРТОНИЯ

(радиобеседа)

В мире насчитывается до 1,5 миллиарда людей, страдающих артериальной гипертонией, и почти половина из них не подозревает о своем недуге. Во всём мире ежегодно 7 млн. человек умирают из-за высокого артериального давления.

## **Что такое гипертония?**

Гипертония проявляется периодическим или стойким повышением артериального давления до 140/90 мм рт. ст. и выше. Артериальное (кровенное) давление (АД) - это сила, с которой поток крови давит на сосуды и продвигается к тканям организма, чтобы снабдить их питательными веществами и кислородом. Оно не должно превышать 130/85 мм рт.ст. 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».

## **Что происходит в организме при артериальной гипертонии?**

При артериальной гипертонии происходят неблагоприятные изменения в организме: сужение сосудов, потеря эластичности их стенок, ухудшение зрения, увеличивается частота сердечных сокращений. В результате повышается нагрузка на сердце, почки, быстро развивается атеросклероз аорты, сосудов головного мозга.

## **В чем опасность артериальной гипертонии?**

Гипертония - одна из причин инфарктов миокарда, инсультов, ишемической болезни сердца, сердечной и почечной недостаточности. Это самое распространенное хроническое заболевание сердечно-сосудистой системы среди населения нашей страны и наиболее значимый фактор риска смерти во всём мире.

## **Факторы, способствующие повышению артериального давления:**

- курение
- злоупотребление соленой, жирной пищей, алкоголем;
- стрессы;
- повышенный уровень холестерина в крови;
- низкая физическая активность;
- наследственная предрасположенность.

**Каждый человек, страдающий артериальной гипертонией должен ежедневно измерять артериальное давление, чтобы предотвратить осложнения!**

*Перед измерением артериального давления рекомендуется:*

- не употреблять кофеин, табак, алкоголь;
- опорожнить мочевой пузырь;
- за 5 минут до измерения давления отдохнуть.

*При измерении артериального давления необходимо:*

- принять удобную позу в положении «сидя» - ноги и лодыжки не должны быть скрещенными, спина должна опираться на спинку стула или кресла, руку расположить на одном уровне с сердцем;
- тщательно закрепить на голой коже руки манжету тонометра для достижения точных показаний;
- расположить манжету так, чтобы нижний край был приблизительно на 3-4 сантиметра выше локтя;
- расслабиться и воздержаться от разговоров.

### **Как избежать развития осложнений?**

*Целью лечения пациентов с артериальной гипертонией является:*

- максимальное снижение риска развития осложнений;
- коррекция факторов риска, способствующих развитию осложнений;
- улучшение качества жизни человека;
- увеличение продолжительности жизни.

### **Используйте немедикаментозные методы лечения:**

- отказ от курения;
- нормализация масса тела (индекс массы тела в норме составляет 25 кг/м<sup>2</sup> и рассчитывается путем деления масса тела в килограммах на рост в квадрате в метрах);
- снижение потребления алкогольных напитков (до 30г алкоголя в сутки для мужчин и 20г для женщин);
- увеличение физической нагрузки (регулярные динамические нагрузки по 30-40 мин не менее 4-х раз в неделю);
- снижение потребления поваренной соли (до 5г в сутки);
- изменение рациона питания с уменьшением потребления жиров, увеличением потребления растительной пищи, калия, кальция (содержащихся в овощах, фруктах, зерновых) и магния (содержащегося в молочных продуктах).

***Эффективная профилактика сердечно - сосудистых заболеваний поможет предупредить возникновение осложнений артериальной гипертонии!***