

Профилактика артериальной гипертонии

Артериальная гипертония – это хроническое заболевание, которое характеризуется стойким повышением артериального давления (АД) выше 140/90 мм. рт. ст.

Распространенность артериальной гипертонии на сегодняшний день настолько велика, что кардиологи начинают бить тревогу. С каждым годом растет количество больных, и, более того, гипертония постепенно "молодеет".

2410Профилактика гипертонии крайне важна для каждого человека, даже абсолютно здорового. Эта болезнь страшна своими осложнениями. С течением времени, высокое давление начинает растягивать сердце, препятствовать его нормальной работе и травмировать сосуды по всему телу. Результат – тяжелые нарушения со стороны всех органов, особенно почек, глаз, головного мозга и сердечной мышцы. Не допустить этого позволяет своевременная профилактика гипертонической болезни.

Профилактика артериальной гипертонии подразделяется на первичную и вторичную.

Первичная профилактика гипертонии – это предупреждение возникновения болезни, т.е. данной профилактики должны придерживаться здоровые люди, у которых АД пока не превышает нормальных цифр.

В первую очередь, ее рекомендуют тем, кто относится к группе риска - это люди, на которых влияют различные вредные факторы. Они не являются непосредственной причиной патологии, но они «подталкивают» организм к возникновению гипертонии. Наиболее распространенные и опасные из них: генетическая предрасположенность, «сидячий» образ жизни (гиподинамия), регулярное перенапряжение (физическое и эмоциональное), вредные привычки (курение и алкоголь), болезни почек, избыточный вес, постменопауза у женщин. Наличие даже одного из перечисленных факторов – повод начать профилактику гипертонии в ближайшее время, чтобы предупредить развитие болезни, облегчить тяжесть ее протекания и исключить риск возникновения осложнений.

1.Важный аспект профилактики артериальной гипертонии - борьба с гиподинамией (снижением физической активности). Современный

научно-технический прогресс способствует тому, что человек двигается все меньше и меньше. "Шаги здоровья" заменяются проводами, пультами управления, беспроводной связью и т.п. Любые физические упражнения способствуют повышению физической работоспособности организма. Упражнения, направленные на тренировку выносливости (общеукрепляющие, дыхательные упражнения, занятия на тренажерах, плавание, ходьба, бег, езда на велосипеде) приводят к заметному эффекту. Рекомендуется уделять физическим упражнениям по 30 минут в день, постепенно увеличивая нагрузку от слабой до умеренной (3-5 раз в неделю).

2. Особое внимание в профилактике артериальной гипертензии отводится питанию. Больше нужно кушать натуральных продуктов, без всяких добавок, консервантов (по возможности). В меню должно содержаться достаточное количество фруктов, овощей, ненасыщенных жиров (льняное, оливковое масло, красная рыба). Жиры животного происхождения необходимо ограничивать, так как их избыток в пище приводит к образованию на внутренней стенке сосудов холестериновых бляшек. Необходимо постепенно вытеснить из своего рациона сливочное масло, колбасы, сметану, сало и жареные котлеты дополнительным количеством овощей и фруктов, растительного масла и нежирной рыбы. Предпочтение отдавать обезжиренным молочным продуктам. Таким образом, возможно контролировать содержание холестерина в крови (профилактика атеросклероза), нормализовать вес и одновременно обогатить свой рацион калием, который очень полезен при артериальной гипертонии. Источниками калия являются различные фрукты и овощи. Желательно есть не менее 5 порций овощных или фруктовых салатов и десертов в день. Сахар и хлебобулочные изделия из муки высшего сорта нарушают обмен глюкозы в организме. Это - риск ожирения, а уже отсюда - гипертония. Поваренная соль - еще один враг нашего здоровья. Количество поваренной соли следует ограничить до 5 грамм (1 чайная ложка). Следует учесть, что многие продукты (сыры, копчености, соленья, колбасные изделия, консервы, майонез и др.) сами по себе содержат много соли. Итак, надо убрать со стола солонку и никогда не досаливать готовые блюда, заменять соль пряными травами, чесноком. Если обходиться без соли

трудно, можно приобрести соль с пониженным содержанием натрия, вкус которой почти не отличается от обычной соли.

3. Стресс – одна из основных причин повышения АД. Поэтому очень важно освоить методы психологической разгрузки – аутотренинг, самовнушение, медитацию. Важно стремиться видеть во всём положительные стороны, находить в жизни радость, работать над своим характером, меняя его в сторону большей терпимости к чужим недостаткам, оптимизма, уравновешенности. Пешие прогулки, спорт, хобби и общение с домашними животными также помогают поддерживать душевное равновесие. Если самому научиться справляться со стрессом очень тяжело, то имеет смысл обратиться за помощью к психологам, опытным специалистам.

4. Следует полностью отказаться от курения. Никотин, пусть даже в самых малых количествах, способствует повышению кровяного давления в сосудах. Необходимо сократить дозу употребления алкоголя, который в больших концентрациях повышает давление в артериях. Для крепких напитков (40°) она не должна превышать 50 г/сут.

Вторичная профилактика гипертонии проводится у пациентов, у которых артериальная гипертензия установлена как диагноз. Ее цель - предотвращение возникновения осложнений. При этом данный вид профилактики включает в себя два компонента: немедикаментозное лечение артериальной гипертензии и антигипертензивную (лекарственную) терапию. Немедикаментозное лечение, в принципе, соответствует первичной профилактике, только с более жесткими требованиями. Лекарственная терапия - назначенные доктором препараты, которые целенаправленно действуют на высокий уровень давления, снижая его. Пациенты с артериальной гипертензией должны принимать такие препараты пожизненно, предупреждая тем самым риск развития осложнений.

К профилактике артериальной гипертензии можно отнести систематический контроль уровня давления утром и вечером. Неотступное следование рекомендациям лечащего доктора, своевременное обращение к нему в случае ухудшения состояния.

И, наконец, нельзя забывать, что здоровье пациента находится в руках самого пациента.

Более подробную информацию можно получить на сайте ГБУЗ
«Пензенский областной центр медицинской профилактики»
www.profilaktika-penza.ru