

## «Всемирный день борьбы с гипертонией»

Он отмечается 17 мая ежегодно, начиная с 2006 года по инициативе Всемирной лиги борьбы с гипертонией и Международного общества гипертонии.

Цель этого дня — повышение информированности населения об осложнениях артериальной гипертонии, распространение информации о том, как можно предотвратить развитие этого заболевания.

Артериальная гипертония — самый грозный фактор развития инфаркта миокарда и ишемического инсульта. Более 1 млрд. людей во всем мире страдают этим заболеванием. Однако половина больных не знает, что они имеют высокие цифры артериального давления.

При повышении АД происходят изменения в различных органах. Наиболее подверженные влиянию повышенного АД органы называются органами-мишенями. Это головной мозг, сердце, сосуды, сетчатка глаз, почки.

Повышенное артериальное давление прокладывает дорогу не только хронической гипертонии, но и инфаркту, инсульту и сердечной недостаточности.

Какие цифры артериального давления следует считать нормальными, а какие повышенными?

АД 140/90 мм рт. ст. и выше у лиц, не принимающих лекарств, снижающих АД, считается повышенным.

АД < 120/80 мм рт. ст. — оптимальное АД. Риск развития сердечно-сосудистых осложнений наименьший.

АД < 130/85 мм рт. ст. — нормальное АД у мужчин и женщин старше 18 лет

АД 130—139/85—89 мм рт. ст. — повышенное нормальное, риск сердечно-сосудистых осложнений несколько повышается.

Гипертоническую болезнь, как и любое хроническое прогрессирующее заболевание легче предупредить, чем лечить. Поэтому профилактика гипертонии, особенно для людей с отягощенной наследственностью, является задачей первой необходимости. В первую очередь о профилактике гипертонической болезни стоит задуматься всем, у кого артериальное давление находится в пределах высокой или пограничной нормы, особенно это касается молодежи и подростков

Под первичной подразумевается предупреждение возникновения болезни. Этих методов профилактики должны придерживаться здоровые люди, у которых есть высокий риск развития гипертонии (наследственность, работа). Но не только они, все должны жить в соответствии с принципами первичной профилактики АГ, ведь эта болезнь зачастую настигает в самый неожиданный момент даже тех, у кого нет неблагоприятной наследственности и других факторов риска.

Первичная профилактика гипертонической болезни включает в себя:

- нормализацию функции центральной нервной системы (предотвращение стрессов);
- чёткий распорядок дня (постоянное время подъёма и отхода ко сну);
- упражнения на свежем воздухе и лечебную физкультуру (длительные прогулки на свежем воздухе, езда на велосипеде, умеренная работа на огороде);
- ежедневные нагрузки в зале и дома;
- нормализацию сна (сон длительностью до 8 часов);
- рациональное питание.

Тщательно считайте потреблённые с пищей килокалории, не допускайте излишнего потребления жиров. Жиров можно употреблять в сутки не более 50—60 граммов, причём 2/3 из них должны составлять жиры растительного происхождения: кукурузное, подсолнечное масло. Ограничить продукты, содержащие большое количество животных жиров — цельное молоко, сливочное масло, сметана. В рационе должно быть достаточное количество белков: нежирные сорта рыбы, птицы, снятое

молоко, творог, кефир и др. Необходимо ограничить приём легкоусвояемых углеводов: сахар, мёд, изделия из сдобного теста, шоколад, манную, рисовую крупы.

- снижение употребления поваренной соли (употреблять не более 6 граммов в день).
- употребление продуктов питания с большим содержанием солей калия, кальция и магния (нежирный творог, петрушка, фасоль, чернослив, свекла, запечённый картофель, курага, изюм без косточек);

- снижение веса (при ожирении). Без снижения веса говорить о профилактике гипертонии не приходится. Нельзя пытаться резко похудеть, снижать массу тела можно на 5 — 10 % в месяц.

- отказ от курения;

- ограничение потребления спиртных напитков.

Вторичная профилактика 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. Если наследственность и окружающую среду каждый отдельный человек изменить не в состоянии, то образ жизни и питание — вполне. Лекарственная терапия — это назначенные доктором препараты, которые целенаправленно действуют на высокий уровень давления, снижая его. Пациенты с артериальной гипертензией должны строго придерживаться рекомендаций врача и принимать препараты по назначению, предупреждая тем самым риск развития осложнений.

К профилактике артериальной гипертензии можно отнести систематический контроль уровня давления утром и вечером и неотступное следование рекомендациям лечащего врача.

Помните! Болезнь легче (и дешевле) предупредить!

Начальник Новомосковского  
территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора  
по Тульской области

Н.С. Михалюк