

Профилактики повышения артериального давления

Автор: Александрова Н.В



Неделю с 15 по 21 мая 2024 года Министерство здравоохранения Российской Федерации объявило Неделями профилактики повышения артериального давления (в честь Всемирного дня борьбы с артериальной гипертензией, который отмечается 17 мая).

Артериальное давление (АД) – это давление крови на стенки сосудов. Первая цифра – максимальная – показывает, с какой силой кровь давит на стенки сосудов при максимальном сокращении сердца, вторая – минимальная – в момент его расслабления.

При повышенном артериальном давлении человеку ставится диагноз артериальной гипертонии или гипертензии, а при пониженном – диагноз гипотензии или гипотонии. При этом длительно текущая артериальная гипертония значительно опаснее для здоровья, чем гипотония.

Более 1,5 миллиардов людей во всем мире страдают артериальной гипертонией, при этом около 45% людей не знают, что они имеют высокие цифры артериального давления. Сердечно-сосудистые заболевания являются причиной примерно 17 млн случаев смерти в год, это почти 1/3 от общего числа смертей. Из них осложнения артериальной гипертонии вызывают 9,4 млн случаев смерти в мире ежегодно.

Артериальная гипертония (АГ) является одним из самых распространенных заболеваний сердечно-сосудистых заболеваний в мире. АГ страдают 20-30% взрослого населения:

1. АГ диагностируется при уровне артериального давления (АД) 140/ 90 мм рт.ст. и выше.
2. АД зависит от возраста, пола, времени суток, физической активности, стресса и других факторов.
3. АД зависит от работы сердца, а также от эластичности и тонуса кровеносных сосудов.
4. АГ может длительно протекать без всяких симптомов.
5. С каждым подъемом АД на 10 мм рт. ст. увеличивается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на 30%.
6. У людей с повышенным артериальным давлением в 7 раз чаще развиваются нарушения мозгового кровообращения (инсульты), в 4 раза чаще — ишемическая болезнь сердца, в 2 раза чаще поражаются сосуды ног.
7. Длительно текущая АГ (160/ 100 мм рт. ст. и выше) при отсутствии лечения на 50% повышает риск внезапной смерти.

Ежедневный контроль АД позволит избежать развития серьезных заболеваний сердечно-сосудистой системы и их осложнений: инфаркта миокарда, инсульта, сосудистой деменции, ретинопатии или внезапной смерти.

Профилактика Артериальной гипертонии имеет большое значение. Вероятность развития высокого АД и его неблагоприятных последствий может быть сведена к минимуму при применении следующих мер:

- Регулярная физическая активность и содействие физической активности детей и молодых людей (физическим нагрузкам следует уделять не менее 30 минут в день 5 раз в неделю).
- Уменьшение потребления соли до уровня менее 5 г в сутки.
- Потребление не менее 400 г фруктов и овощей в сутки.
- Уменьшение потребления общего количества жиров, в т.ч. насыщенных.
- Контроль уровня холестерина и сахара крови.
- Поддержание нормальной массы тела.
- Прекращение употребления табака и воздействия табачных изделий.
- Отказ от злоупотребления алкоголем.
- Здоровый сон (не менее 7-8 часов).
- Контроль стрессов.

Профилактика — это лучшее средство для предупреждения осложнений артериальной гипертонии. В первую очередь, необходимо отказаться от вредных привычек и поменять свой образ жизни в сторону повышения физической активности. Занятия спортом, бег и спортивная ходьба на свежем воздухе, регулярные занятия в бассейне способствуют улучшению кровообращения. По возможности стоит приобрести современные аппараты для контроля за АД и пульсом. Даже если вы не знаете, что такое высокое АД, в качестве профилактики следует периодически его измерять, т.к. начальная стадия артериальной гипертонии может протекать бессимптомно, людям в возрасте за 40 лет стоит ежегодно проходить профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию.