

Профилактика артериальной гипертонии.

Артериальной гипертонией называют стойкое повышение артериального давления (АД) до 140/90 мм. рт. ст. и более.

Артериальная гипертония является самым распространенным заболеванием сердечно-сосудистой системы. Больные гипертонией составляют 15-20% населения. Примерно у каждого третьего взрослого человека после 35 лет величина АД превышает 140/90 мм. рт. ст. Следует отметить, что даже у здоровых людей в определенных ситуациях может иногда наблюдаться повышение АД более 150/100, например при ожирении, синдроме «белого халата», в стрессовой ситуации, при значительной физической нагрузке. Если артериальное давление при 2-3 посещениях врача в разные дни оказалось выше 140/90 необходимо обследование для исключения гипертонии.

Артериальная гипертония приводит к поражению всех органов и тканей организма, но в первую очередь поражает жизненно важные органы – органы-мишени: сердце, головной мозг, почки. Изменения в этих органах приводят к развитию тяжелых осложнений гипертонии – инфаркту миокарда, инсульту, почечной недостаточности и другим осложнениям. Первым шагом на пути борьбы с этим заболеванием является выявление гипертонии. Около половины пациентов, страдающих артериальной гипертонией, не знают об этом, они не чувствуют симптомов повышенного АД. Вероятность развития тяжелых осложнений гипертонии при этом не снижается, а увеличивается, так как не предпринимаются никакие адекватные действия по его снижению.

Повышению давления способствует ряд факторов, тесно связанных с образом жизни, привычками, поведением человека. Это управляемые факторы риска развития гипертонии и они могут быть устранены:

- избыточная масса тела,
- курение,
- нерациональное питание,
- высокий уровень холестерина в крови,
- излишнее употребление соли, алкоголя,
- недостаточная физическая активность (гиподинамия),
- психоэмоциональное перенапряжение (стресс).

Неуправляемые факторы риска развития гипертонии: возраст старше 55 лет для мужчин и старше 65 лет для женщин и наследственность, которые не зависят от самого человека. Независимо от причины гипертонии, чтобы добиться снижения, нормализации АД необходимо влияние на управляемые факторы риска развития гипертонии, т.е. мобилизация силы воли, изменение образа жизни, привычек, поведения. Лечение гипертонии должно быть комплексным, сочетающим немедикаментозные и медикаментозные методы. Немедикаментозные методы требуют соблюдения некоторых правил.

Правило №1. Начинается немедикаментозное снижение АД со снижения и нормализации массы тела у пациентов с ожирением. При снижении веса на 5 кг отмечается снижение АД на 5 мм. рт. ст. Чтобы узнать имеется ли избыток веса, необходимо рассчитать индекс массы тела. Для этого нужно вес (в кг.) разделить на рост (в м²). $ИМТ = \text{вес (кг)} / \text{рост (м)}^2$. Нормальный индекс массы тела для взрослого человека от 20 до 25. Избыточная масса тела, если она не связана с каким-либо заболеванием, чаще всего развивается вследствие систематического переедания, систематического несоответствия между энерготратами и поступлением энергии. Наиболее разумно начинать нормализацию веса с пересмотра привычек питания и состава пищи, а затем приступить к тренирующим физическим нагрузкам.

Правило №2. Отказ от курения! В любом возрасте! Под влиянием никотина учащается ритм сердечных сокращений, увеличивается нагрузка на сердце, происходит спазм сосудов, в результате повышается АД.

Правило №3. Рациональное питание, т.е сбалансированное питание, удовлетворяющее потребностям нашего организма в питательных веществах, витаминах, минералах, с соблюдением режима питания. Какие изменения нужно внести в диету:

1. Ограничить употребление жидкости до 1,5 литров в день.
2. Увеличить употребление продуктов с высоким содержанием калия (печеный картофель, урюк, чернослив, изюм, фасоль, морская капуста), магния (отруби, фасоль, овсянка, чернослив, морская капуста, пшено).
3. Рекомендуются заменить жирное мясо и мясные продукты на нежирные сорта мяса, рыбу, птицу, яйца, бобовые.
4. Хлеб, изделия из муки, крупы, картофель должны употребляться несколько раз в день.
5. Есть разнообразные овощи и фрукты не менее 400 гр. в день дополнительно к картофелю.
6. Если повышен уровень холестерина в крови:
 - употреблять не более 2-3 яичных желтков в неделю.
 - ограничить потребление субпродуктов (печени, почек) рыбной икры, креветок - не более 1 раза в месяц.
 - употреблять нежирные сорта мяса, рыбы, птицы.
 - глубокое прожаривание заменить тушением, отвариванием, запеканием.
 - исключить все виды копченостей, жирных сортов колбас, свиного сала, жирного окорока.
 - салаты заправлять не сметаной и майонезом, а растительным маслом.
 - использовать нежирные сорта кефира(1 %), молока(2,5%), сыра(сулугуни, брынза).
 - употреблять фрукты и овощи не менее 400 гр. в день.

Правило №4. Ограничение потребления соли до 5 гр. в день (чайная ложка без верха). Следует избавиться от привычки досаливать пищу за столом во время еды и отказаться или ограничить потребление солений, маринадов, консервированных продуктов и копченостей. Ограничение или прекращение употребления алкоголя: не более 30 мл спирта в день, т.е. не более 50 мл. водки или 240 мл. сухого вина.

Правило №5. Регулярные физические тренировки. Ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде 3-5 раз в неделю не менее 40 минут способствуют не только нормализации АД, профилактике ожирения, но и значительно улучшают самочувствие и настроение. Начинать нужно с ходьбы в тренирующем режиме на дистанцию 1-2 км, постепенно увеличивая темп и дистанцию ходьбы до 3-4 км.

Правило №6. Научитесь справляться со стрессом, избегать конфликтных ситуаций, правильно к ним относиться. Необходимо избегать состояния переутомления, находить время для прогулок, активного отдыха, встреч с друзьями, спать не менее 8 часов в сутки, отрегулировать суточный физиологический ритм- чередование бодрствования и сна.

Основное правило: вне зависимости от возраста и пола- контроль за уровнем АД.

Если давление никогда не повышалось - контроль АД 1 раз в год.

- давление было повышено хотя бы 1 раз - не реже 2 раза в год.

- давление повышается редко, но нет никаких симптомов гипертонии - не реже 1 раза в месяц.

Все немедикаментозные способы лечения АГ укладываются в понятие о здоровом образе жизни. Соблюдение приведенных правил может избавить от заболевания при умеренном повышении АД и не потребует приема медикаментов. При значительном и длительном повышении АД эти правила помогут быстрее добиться снижения давления, а также уменьшения дозы принимаемых лекарств. Поверьте в свои силы!

Начинайте прямо сейчас, чтобы снизить риск развития артериальной гипертонии!

Помните! Ваше давление будет всегда в норме, если Вы прислушаетесь к данным советам, постараетесь изменить свой образ жизни, а при необходимости своевременно принимать назначенные врачом антигипертензивные препараты.

Врач общей практики БУ ХМАО- Югры «Октябрьская РБ» Н. Т. Хромова