

15 - 21 мая 2023 г. -

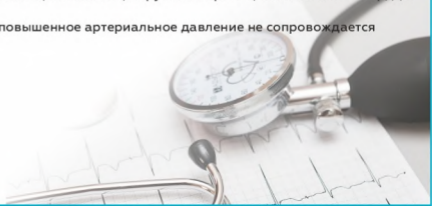
**Неделя профилактики повышения артериального давления
(в честь Всемирного дня борьбы с артериальной гипертензией 17 мая)**

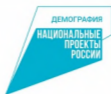
Артериальное (кровенное) давление (АД) - это сила, с которой кровь, выброшенная из сердца, давит на сосуды. Кровь по сосудам поступает ко всем органам и тканям человека и снабжает их питательными веществами и кислородом.

**Под артериальной гипертензией или гипертензией понимают повышение АД
свыше 140 и 90 мм. рт. ст.**

Наиболее частыми жалобами при повышении артериального давления являются: головные боли, часто пульсирующего характера в затылочной области, головокружение, мелькание «мушек» перед глазами, плохой сон, нарушения зрения, боли в области сердца.

К сожалению, у ряда людей повышенное артериальное давление не сопровождается никакими признаками.





ОГБУЗ «Иркутский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики»

Артериальная гипертония является самым распространенным хроническим заболеванием сердечно-сосудистой системы среди взрослого населения. Согласно данным научных исследований повышение АД обнаруживается у 40% - 50% населения. Частота заболевания повышается с возрастом.

При отсутствии лечения гипертоническая болезнь приводит к увеличению риска возникновения ишемической болезни сердца, инсультов, поражения почек, увеличению общей смертности. Профилактика гипертонической болезни может быть первичной (направленной на предупреждение появления заболевания) и вторичной (профилактика осложнений, предупреждение развития гипертонических кризов, контроль уровня АД).

Первичная профилактика артериальной гипертензии предполагает:

- **Увеличение физической и двигательной нагрузки.** Ходьба в тренировочном режиме не менее 30 мин. в день.
- **Отказ от курения.** Табак и содержащийся в нем никотин способствуют спазму артерий.
- **Отказ от употребления алкоголя.**
- **Коррекцию массы тела.** Не иметь избыточной массы тела (оптимальный индекс массы тела 25 кг/м², у пожилых людей - не выше 29), особенно ожирения в области живота (оптимальная окружность талии для женщин не более 80 см, для мужчин не более 94 см.).
- **Ограничение суточного потребления поваренной соли** до 4,5-5 граммов в сутки; ограничить потребление различных солений и продуктов с большим содержанием соли;
- **Оптимизацию питания.** Наибольшее значение имеют такие факторы, как злоупотребление кофе, шоколадом и крепким чаем, употребление большого количества животных жиров и простых углеводов, регулярное потребление соленых блюд, переизбыток.
- **Соблюдение режима сна и бодрствования.** Ночной сон должен составлять 8-9 часов.
- **Исключение стрессовых состояний.** Стресс является пусковым фактором многих заболеваний.

Во время него происходит активизация симпатической системы. В кровь в большом количестве выбрасываются гормоны стресса (адреналин и норадреналин), которые вызывают спазм сосудов.





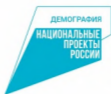
Вторичная профилактика гипертонической болезни показана пациентам, у которых артериальная гипертензия установлена, как диагноз. Она направлена на:

- снижение показателей артериального давления;
- предупреждение гипертонических кризов;
- профилактику вторичных изменений в органах и развитие осложнений.

В комплекс таких мероприятий включают:

- немедикаментозное лечение (более жесткие мероприятия, соответствующие первичной профилактике);
- медикаментозную (лекарственную) терапию.

Лекарственная терапия назначается всем пациентам со стойким повышением артериального давления. Подбор препаратов, их дозирование, схема и длительность приема определяется индивидуально для каждого пациента.



ОГБУЗ "Иркутский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики"

К профилактике артериальной гипертензии можно отнести систематический контроль уровня давления утром и вечером, неотступное следование рекомендациям лечащего врача, своевременное обращение к нему в случае ухудшения состояния. Помните! Болезнь легче (и дешевле) предупредить, чем лечить.

С заботой о вашем здоровье
ОГБУЗ «Иркутский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики».

