Профилактика гипертонии

Распространенность артериальной гипертензии на сегодняшний день настолько широка, что кардиологи начинают бить тревогу. С каждым годом растет количество больных, и, более того, гипертония постепенно «молодеет». Выявление артериальной гипертензии у подростков воспринимается уже как обычная болезнь, хотя еще 10-20 лет назад это было нонсенсом. С чем это может быть связано? Наследственность, окружающая среда, образ жизни, питание — все эти факторы оказывают негативное влияние на уровень артериального давления, повышая его в той или иной степени.

Если наследственность и окружающую среду каждый отдельный человек изменить не в состоянии, то образ жизни и питание — вполне. Да и влияние первых двух факторов, при условии выполнения принципов профилактики артериальной гипертонии, также можно уменьшить, снизить степень их воздействия на организм.

Таким образом, зная и выполняя принципы профилактики гипертензии, можно предупредить развитие болезни, облегчить тяжесть ее протекания, исключить риск возникновения осложнений.

Профилактика артериальной гипертензии бывает первичной и вторичной. Под первичной подразумевается предупреждение возникновения болезни. Т.е. 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 нежданный момент даже тех, у кого нет неблагоприятной наследственности и других факторов риска.

Нормализация образа жизни и борьба с вредными привычками — основа профилактики гипертонии

Начинается первичная профилактика артериальной гипертензии с исключения вредных привычек, таких, как курение, злоупотребление алкоголем, прием наркотиков. Никотин, пусть даже в самых малых количествах, способствует повышению кровяного давления в сосудах и это доказано. Табачный дым, поражая легкие, также способствует развитию гипертензии.

Прием алкоголя нужно сводить к минимуму. Да, спирт действительно очищает сосуды от бляшек, однако наша беда в том, что употреблять его в таких количествах мы просто не умеем. В больших же концентрациях алкоголь повышает давление в артериях.

Второй аспект профилактики артериальной гипертензии — 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. В медицине даже появился термин «синдром сидячей смерти», который подразумевает опасность малоподвижного образа жизни и его последствия для человека. Чтобы всего этого избежать, совсем не нужно изнурять

себя тяжелыми испытаниями в тренажерном зале, достаточно несколько легких упражнений в течение дня в свое удовольствие и только. Еще проще — пройти пару-тройку остановок по дороге домой пешком, вместо троллейбуса. Да и вообще, способов занять свои мышцы работой каждый человек найдет очень много, главное сила воли и желание быть здоровым.

Так как одной из основных причин возникновения артериальной гипертензии являются частые стрессы. то их предупреждение — еще один пункт в профилактике гипертонической болезни. Если вам самому научиться справляться со стрессом очень тяжело, то имеет смысл обратиться за помощью к психологам, опытным специалистам. Однако бежать сразу к ним не стоит, ведь не секрет, что все это обходится в хорошую денюжку.

Более простой способ — занятия спортом (разве не успокаивает раннее утро, когда солнышко только-только пробивается своими лучами на землю, когда еще чувствуется легкая прохлада уходящей ночи, когда на травке блестят капельки росы, и в это время легонько пробежаться вдоль сонных деревьев?). Побольше нужно находится в кругу семьи (давайте на недельку отключим интернет, и, придя домой с работы, соберемся у семейного очага, посидим, спокойно поговорим о том и о сем, почитаем стихи Пушкина и рассказы Чехова; просто недельку не бежать после ужина за компьютер, телевизор, телефон и т.п.). А разве плохо успокаивает природа? И так далее и так далее. Самое главное — научиться изменять свою жизнь.

Питание для профилактики гипертонии

Вместе с образом жизни 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 — одна из основных причин артериальной гипертензии. В меню должно быть меньше жареного.

Сахар и хлебобулочные изделия из муки высшего сорта, хоть непосредственно и не повышают кровяное давление, но нарушают обмен глюкозы в организме. Это — риск ожирения, а уже отсюда — гипертония.

Поваренная соль — еще один враг нашего здоровья. Максимально допустимое количество соли, употребляемое за сутки, 6 грамм. А лучше — меньше.

Вторичная профилактика гипертонии

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. Лекарственная терапия — назначенные доктором препараты, которые целенаправленно действуют на высокий уровень давления, снижая его. Как и упоминалось ранее, 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, а русское понятие о том, что «лечить — это их работа» является крайне неправильным, и его нужно искоренять.

Профилактика артериальной гипертонии

Артериальная гипертония (АГ) — периодическое или стойкое повышение артериального давления.
140 и более

менее 90

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) установлено, что безопасный уровень артериального давления составляет менее 140/90 мм рт.ст.

Длительное время заболевание может протекать практически бессимптомно. В случае многолетнего течения АГ организм человека постепенно адаптируется к высокому АД и самочувствие больного может оставаться неплохим.

Повышенное АД оказывает патологическое воздействие на сосуды и питаемые ими органы: мозг, сердце, почки. При длительно текущей АГ вышеперечисленные патологические процессы (даже при отсутствии жалоб) могут привести к инсульту, ишемической болезни сердца (стенокардия), инфаркту миокарда, сердечной и почечной недостаточности.

Не измеряя артериальное давление, невозможно выявить заболевание!

Профилактика:
Регулярное измерение АД необходимо не только при плохом самочувствии, но и при отсутствии жалоб. Это является достоверным способом своевременного выявления артериальной гипертонии.

Но этого недостаточно, главное устранить влияние факторов риска артериальной гипертонии:

- избыточной массы тела (важно знать, что уменьшение избыточной массы тела на 4-5 кг приводит к снижению АД на 5 мм рт.ст.); снижение употребления соли (рекомендуемое количество употребления соли составляет не более 5-6 граммов в сутки); гиподинамии (регулярные динамические нагрузки средней и низкой

интенсивности стойко снижают уровень АД); избегать стрессовых ситуаций (в стрессовых ситуациях в кровоток выбрасывается кортизол и адреналин, которые повышают нормальное артериальное давление, подготавливая организм к отражению опасности); активного и пассивного курения (табакокурение способствует быстрому и раннему развитию атеросклероза, содержащийся в табачном дыме никотин повреждает стенки сосудов и способствует усиленному свертыванию крови внутри сосудов — образованию тромбов). В результате закупориваются артерии сердца и головного мозга, что ведет к инфаркту миокарда и инсульту; употребления тонизирующих напитков и алкоголя.

Артериальное давление снижается в состоянии покоя, во время сна и резко повышается в утренние часы, при волнении, физических и других нагрузках, а также при курении и употреблении алкоголя.