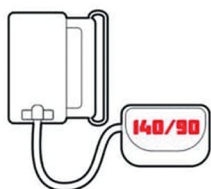


Гипертония - устойчивое повышение артериального давления до **140/90 и выше**.



Гипертония является одним из самых распространенных заболеваний сердечно-сосудистой системы в мире, ей страдает **20-30%** взрослого населения страны.

## Профилактика гипертонической болезни

- Проверяйте уровень сахара и холестерина в крови
- Соблюдайте правила рационального питания
- Контролируйте артериальное давление
- Занимайтесь физической культурой
- Не употребляйте алкоголь
- Откажитесь от курения
- Избегайте стресса



# Скажи жизни - ДА!

## Контакты

64 34 87 (приемная)  
64 33 86 (регистратура)

dagmedprof.ru  
rcmp\_rd@mail.ru

г. Махачкала, ул. Аскерханова, 1 «А»



Республиканский центр  
медицинской профилактики



## Профилактика гипертонической болезни

### Гипертоническая болезнь

Гипертоническая болезнь (ГБ) – хроническое заболевание сердечно-сосудистой системы, основное проявление которого – повышение артериального давления, не связанное с какой-либо патологией внутренних органов.

ГБ – одно из самых распространенных заболеваний. Полностью вылечить ее сложно, но иногда это возможно на ранних стадиях. Своевременное обращение к врачу и правильный подбор терапии поможет значительно замедлить течение болезни и развитие осложнений. Именно осложнениями ГБ и опасна. Она поражает органы-мишени: сердце, почки, головной мозг, глаза и нередко приводит к хронической почечной недостаточности, снижению и потере зрения, ишемической болезни сердца, в т.ч. и к инфаркту миокарда, ишемическому и геморрагическому инсульту.

Часто гипертоническая болезнь протекает бессимптомно и выявляется случайно во время очередного медосмотра. Но все-таки, в большинстве случаев подъем давления сопровождается головными болями, тяжестью в затылочной и височной области, головокружением, шумом в ушах, мельканием «мушек», «пеленой» перед глазами, болями и тяжестью в области сердца и за грудиной, учащенным сердцебиением, перебоями и одышкой при ходьбе, носовыми кровотечениями. О повышении давления также может свидетельствовать быстрая утомляемость, снижение работоспособности, ослабление памяти, раздражительность и нарушения сна.

При появлении этих симптомов необходимо срочно измерить давление. Если оно повышено – следует незамедлительно обратиться к участковому терапевту или кардиологу. Чем раньше будет поставлен диагноз, и чем раньше начнется лечение, тем благоприятнее прогноз заболевания.

Степень артериальной гипертонии зависит от уровня артериального давления.

**Артериальная гипертония I степени (мягкая)** — 140-159/90-99 мм рт.ст.

**Артериальная гипертония II степени (умеренная)** — 160-179/100-109 мм рт.ст.

**Артериальная гипертония III степени (тяжелая)** — Более 180/110 мм рт.ст.

### Факторы риска развития и прогрессирования гипертонической болезни

- **Наследственность.** Вероятность развития ГБ очень высока, если ей страдает кто-то из ближайших родственников (мать, отец, братья, сестры).
- **Пол.** Мужчины подвержены ГБ больше, чем женщины.
- **Возраст.** Повышение давления чаще всего отмечается после 35 лет. И чем старше становится человек, тем больше возрастает риск возникновения ГБ.
- **Климакс.** ГБ у женщин очень часто появляется именно в период наступления менопаузы.
- **Стрессы и психическое перенапряжение.** Особенно отрицательно сказываются частые и длительные стрессы.
- **Курение.** Вызывает сужение сосудов, способствует подъему давления, развитию атеросклероза и крайне негативно влияет на состояние сосудистой стенки.
- **Сахарный диабет.** Существенно увеличивает риск развития ГБ.
- **Атеросклероз.** Это основная причина многих сосудистых патологий. Он приводит к сужению просвета сосудов и уменьшению их эластичности, результатом чего становится повышение давления.
- **Избыточное потребление соли.** Ежедневное употребление более 5 граммов соли в сутки способствует возникновению ГБ, особенно, при отягощенной наследственности.
- **Малоподвижный образ жизни.** Движение и физическая нагрузка стимулируют работу сердечно-сосудистой системы и благотворно сказывается на стенке сосудов.
- **Ожирение.** Превышение нормы веса на каждые 10 кг сопровождается повышением систолического давления на 2–3 мм. рт. ст., а диастолического – на 1–3 мм. рт. ст. Кроме того, ожирение способствует развитию атеросклероза.

### Первичная профилактика гипертонической болезни

Ежедневные занятия физкультурой помогут укрепить здоровье. Первичная профилактика гипертонической болезни показана всем людям (особенно из групп риска), у которых показатели артериального давления находятся в пределах допустимой нормы (до 140/90 мм рт. ст.) и заболевание еще не начало развиваться. Для этого им необходимо пересмотреть весь привычный уклад своей жизни и внести в него необходимые поправки, например, такие:

- Отказ от курения.
- Ограничение употребления спиртных напитков (для мужчин – не более 30 мл крепких спиртных напитков в день, для женщин – не более 20 мл).
- Снижение употребления соли (не более 5-6 г в день).
- Рациональное питание (ограничение потребления продуктов с большим количеством животных жиров, не более 50-60 г в день, и легкоусвояемых углеводов).
- Включение в ежедневный рацион продуктов, богатых калием, магнием и кальцием (курага, чернослив, изюм, запеченный картофель, фасоль, петрушка, нежирный творог, желтки куриных яиц).
- Борьба с гиподинамией (упражнения на свежем воздухе и ежедневные занятия лечебной физкультурой).
- Борьба с ожирением (пытаться похудеть резко не рекомендуется: снижать массу тела можно не более, чем на 5-10% в месяц).
- Нормализация режима сна (не менее 8 часов в сутки).
- Четкий режим дня с постоянным временем подъема и отхода ко сну.
- Предупреждение стрессов.