

17 мая - Всемирный день борьбы с артериальной гипертонией



Эта дата включена в календарь всемирных дней здоровья Всемирной организации здравоохранения по инициативе Всемирной лиги борьбы с гипертонией.

Основная цель мероприятий, приуроченных к Всемирному дню борьбы с артериальной гипертонией, заключается в информационно-просветительской деятельности по предотвращению развития заболевания и его осложнений.

- Повышенное артериальное давление или артериальная гипертония - самый грозный фактор развития инфаркта миокарда и мозгового ишемического инсульта.
- По данным статистики, около 45% больных людей не знают, что они имеют высокие цифры артериального давления.
- Причиной является отсутствие у артериальной гипертонии явных симптомов, поэтому её называют «тихий убийца».
- Выявить гипертонию возможно только при достаточно частом измерении артериального давления с помощью тонометра.

Каждый взрослый человек, живя в современном обществе, должен знать показатели своего артериального давления, уметь измерять и контролировать его.

Артериальное давление чаще повышается у людей, злоупотребляющей соленой, жирной пищей, алкоголем, при стрессовых ситуациях, повышении уровня холестерина, курении, низкой физической активности, отягощенной наследственности.

Лица с повышенным давлением употребляют с пищей в 3 раза больше поваренной соли, чем люди с нормальным давлением. Выкуриваемая сигарета может вызвать подъем артериального давления на 10-30 мм рт. ст. Давление возрастает при увеличении массы тела. Лишний килограмм повышает давление на 1-3 мм рт. ст.

Многие люди подвержены стрессовым влияниям в повседневной жизни, на работе, в семье. Эти факторы способствуют повышению артериального давления, переходу болезни в тяжелую форму.

К повышению артериального давления может привести высокий уровень холестерина крови (более 5,0 ммоль/л).

У лиц, ведущих малоподвижный образ жизни, риск развития артериальной гипертонии на 20-50% выше, чем у тех, кто занимается физической активностью не менее 30 минут в день (не менее 150 мин. в неделю).

Риск развития осложнений артериальной гипертонии существенно повышается, если у родственников женского пола (мать, родные сестры и др.) инфаркты и инсульты были в возрасте до 65 лет, а у родственников мужского пола (отец, родные братья) в возрасте до 55 лет.

Стабильное повышение артериального давления впервые может быть выявлено в любом возрасте. У пожилых выявляется гораздо чаще, чем у молодых людей. У лиц 20-30 лет повышенное артериальное давление выявляют у каждого десятого человека, у лиц 40-50 лет — у каждого пятого, среди людей старше 60 лет двое из трех имеют повышенное артериальное давление. Определить, когда появляется артериальная гипертония очень сложно, практически невозможно.

Единственным способом выявления артериальной гипертонии является регулярное измерение артериального давления не только при плохом самочувствии, но и при отсутствии жалоб.

Достоверные результаты при измерении АД могут быть получены при соблюдении основных правил в отношении не только прибора для измерения АД, но также и самого пациента и окружающей его обстановки.

Правила измерения артериального давления: измерять АД желательно 2 раза в день в одно и то же время (утром и вечером) не менее, чем через 30 мин. после физического напряжения, курения, приема пищи, употребления чая или кофе; измерять АД рекомендуется сидя в удобной позе; рука на столе и находится на уровне сердца; манжета накладывается на плечо, нижний край ее на 2 см выше локтевого сгиба; следует измерять АД последовательно 2-3 раза с интервалами 1-2 минуты после полного стравливания воздуха из манжеты; среднее значение двух или трех измерений, выполненных на одной руке, точнее отражает уровень АД, чем однократное измерение; результаты измерения АД целесообразно записывать в личный дневник.

КАК ПРАВИЛЬНО ИЗМЕРИТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

БЫТЬ ЗДОРОВЫМ ЖИТЬ СЧАСТЛИВО



Уровень артериального давления не должен превышать 140/90 мм рт. ст. в любом возрасте (АД — 120/80 мм рт. ст. — оптимально для любого возраста). При стойком АД выше 150 мм рт. ст. инсульты возникают в 3 раза чаще, а инфаркты – в 2,5 раза чаще, чем при нормальном артериальном давлении.

Для населения, входящего в группы риска развития артериальной гипертензии, необходимо рекомендовать простые и эффективные меры, направленные на изменение поведения и образа жизни:

- Нормализация массы тела (желательно до достижения индекса массы тела < 25 кг/м²) за счет уменьшения общей калорийности пищи и повышения уровня физической активности;
- Ежедневные динамические аэробные физические нагрузки в течение 30–60 минут и более (например, прогулки быстрым шагом, катание на лыжах, велосипеде или плавание и др.);
- Ограничение потребления поваренной соли (до 5 г в сутки). Уменьшение использования соли при приготовлении пищи или исключение продуктов, имеющих повышенное содержание соли (соленья, гастрономические продукты – копчености, сосиски, колбасы, мясо в панировке, консервы, чипсы);
- Целесообразно включать в рацион питания продукты богатые кальцием (молочные продукты с низким содержанием жира), калием, магнием, микроэлементами, витаминами, пищевыми волокнами (овощи, фрукты, зелень, цельнозерновые продукты), орехи; ограничить употребление продуктов, содержащих животные жиры, исключить трансжиры (кондитерские изделия фабричного производства, маргарин, спреды, майонез, продукты фаст-фуд), а также сладкие газированные напитки;
- Ограничение приема алкоголя (< 30 г в сутки для мужчин и 20 г для женщин в пересчете на чистый алкоголь);
- Прекращение курения – один из самых эффективных способов снижения общего риска сердечно-сосудистых заболеваний.

Возьмите давление под контроль! Будьте здоровы!