

## Профилактика А.Г.

Артериальная гипертензия (АГ, гипертония) - постоянно или периодически возникающее повышение артериального давления.

Гипертоническую болезнь, как и любое хроническое прогрессирующее заболевание легче предупредить, чем лечить. Поэтому профилактика гипертонии является задачей первой необходимости.

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 наступает в самый неожиданный 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. Спирт действительно очищает сосуды от бляшек, однако беда в том, что употреблять его в оптимальных количествах у нас просто не умеют. 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 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 самому научиться справляться со стрессом очень тяжело, то имеет смысл обратиться за помощью к психологам, опытным специалистам.

Более простой способ борьбы со стрессом - повышение своей физической активности (ходьба, бег, поездки на велосипеде, коньках, плавание) не менее 30-40 минут 5 дней в неделю. По возможности ходить на работу пешком (или пройти хотя бы часть пути). Так же рекомендуется больше находиться в кругу семьи и на природе.

Самое главное - научиться изменять свою жизнь.

## **Питание для профилактики гипертонии**

Вместе с образом жизни особое внимание в профилактике артериальной гипертензии отводится питанию. Больше нужно потреблять натуральных продуктов, без всяких добавок, консервантов (по возможности). В меню должно содержаться достаточное количество фруктов, овощей, ненасыщенных жиров (льняное, оливковое масло, красная рыба). Придерживаясь здорового питания - Ежедневно необходимо съедать 10 порций овощей и фруктов, продуктов богатых клетчаткой (хлеба, особенно грубого помола, картофеля, помидоров, риса, макарон) и 2-3 порции рыбы (желательно селедки, в т.ч. копченой, скумбрии, лосося). Мясо предпочтительно постное. Ограничить прием жирных продуктов: жирное и жареное мясо, жирные сорта молочной продукции. Уменьшить прием богатых сахаром продуктов: кексов, конфет, других сладостей. При жарке использовать растительное масло. Хлопкового масла лучше избегать. Изменение диеты поможет заодно избавиться от избыточного веса. Подсчитано, что уменьшение веса на 1кг снижает АД на 2,5мм рт.ст. Ожирение увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний, затрудняет снижение АД.

Хорошим показателем веса является индекс массы тела (деление Вашего веса в кг, на квадрат роста в метрах).

< 18,5 - недостаточный вес

18.5-24.9 – идеальный вес

25-29.9 – избыточный вес

30-39.9 – ожирение

> 40 – выраженное ожирение

Риск для здоровья можно оценить и по размерам талии: размер талии больше 102 см и более у мужчин и 88 см и более у женщин – угроза для здоровья.

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. Избыток соли увеличивает объем жидкости в организме и повышает АД. Рекомендуется заменять соль специями, растительными приправами, отдавать предпочтение продуктам в свежем виде, без соли.

## **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.