

С 13 – 19 мая Неделя профилактики повышения артериального давления (в честь Всемирного дня борьбы с артериальной гипертонией 17 мая)

Если ваше АД выше 140/90, поставлен диагноз гипертония и назначены лекарственные препараты, то постоянно ведите дневник измерений и строго соблюдайте режим приема назначенных лекарств.

Самостоятельно не отменяйте и не изменяйте набор и режим приема медикаментов. Четко знайте, как необходимо поступать в случае гипертонического криза!



Внезапный инфаркт или инсульт могут случиться в любой момент, особенно если ваш образ жизни нельзя назвать здоровым, и вы имеете 2 и более факторов риска.



Цель мероприятия - повышение осведомленности о важности контроля артериального давления.

Артериальное давление (АД) – это давление крови на стенки сосудов.

Первая цифра – максимальная – показывает, с какой силой кровь давит на стенки сосудов при максимальном сокращении сердца, вторая – минимальная – в момент покоя.

- Артериальное давление (АД) зависит от возраста, пола, времени суток физической активности, стресса и других факторов.
- АД зависит от работы сердца и от эластичности и тонуса кровеносных сосудов.
- Первая цифра – максимальная – показывает, с какой силой кровь давит на стенки сосудов при максимальном сокращении сердца, вторая – минимальная – в момент покоя.

- У детей дошкольного возраста АД в среднем равно 80/50 мм рт. ст., у подростков – 110/70 мм рт. ст., и в дальнейшем с возрастом оно незначительно увеличивается. Величина АД у взрослых не должна превышать 140/90 мм рт. ст.
- При повышенном давлении человеку ставится диагноз артериальной гипертензии, а при пониженном – гипотензии.
- Длительно текущая артериальная гипертензия значительно опаснее для здоровья, чем гипотензия. Как показывают результаты исследований, с каждыми +10 мм рт. ст. увеличивается риск развития ССЗ на 30%.
- У людей с повышенным давлением в 7 раз чаще развиваются нарушения мозгового кровообращения (инсульты), в 4 раза чаще – ишемическая болезнь сердца, в 2 раза чаще поражаются сосуды ног. Длительная текущая или тяжелая (160/100 мм рт. ст. и выше) артериальная гипертензия при отсутствии лечения на 50% повышает риск внезапной смерти.

Согласно данным ВОЗ, простой контроль АД позволит избежать развития серьезных заболеваний сердечно-сосудистой системы и их осложнений – инфаркта, инсульта, сосудистой деменции, ретинопатии или внезапной смерти.

Профилактика артериальной гипертонии включает в себя следующие мероприятия:

- адекватную физическую нагрузку;
- здоровое рациональное питание: ограничение потребления соли, трансжиров, сладкого и мучного;
- минимизацию стрессовых воздействий на организм;
- нормализацию сна (7-8 часов);
- отказ от алкоголя;
- отказ от употребления табака;
- контроль уровня артериального давления;
- контроль веса;
- контроль уровня глюкозы и холестерина крови.