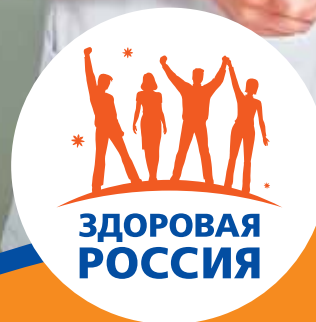


УЗНАЙ БОЛЬШЕ  
КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ  
[www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru)

8 800 200 0 200

Дать шанс здоровью!  
Можешь только ты!



# БОЛЕЗНЬ, КОТОРУЮ МОЖНО КОНТРОЛИРОВАТЬ

*Артериальная гипертония*

ДАТЬ  
ШАНС  
ЗДОРОВЬЮ!

МОЖЕШЬ  
ТОЛЬКО  
ТЫ!

[www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru)

*Гипертония — самое распространённое заболевание сердечно-сосудистой системы. В нашей стране гипертонией болеют до 40% взрослых людей, у лиц старше 65 лет она достигает 60%.*

#### ЧТО ТАКОЕ ГИПЕРТОНИЯ?

*Гипертонией называют стойкое повышение артериального (кровенного) давления, то есть давления, которое оказывает кровь на стенки сосудов.*

Это давление имеет верхнюю и нижнюю границы — т.н. систолическое и диастолическое давление — и измеряется в миллиметрах ртутного столба. Нормальным считается давление 120/80. Если давление выше 140/90, то это уже повышенное давление или гипертония.

Заболевания сердечно-сосудистой системы, в свою очередь, являются основной причиной смерти в нашей стране. 49% всех смертельных случаев вызвано именно этими заболеваниями.



**Нормальным считается давление 120/80. Если давление выше 140/90, то это повышенное давление или гипертония**

#### КАК РАСПОЗНАТЬ ГИПЕРТонию И ЧЕМ ОНА ОПАСНА?

Большинство людей, имеющих повышенное давление, могут даже не подозревать об этом — у них не ухудшается самочувствие, они не наблюдают у себя никаких тревожных симптомов. И в этом заключается коварство гипертонии, которую из-за её незаметности



Чтобы избежать развития гипертонии, необходимо регулярно проводить измерение артериального давления

называют «тихим убийцей». Болезнь может не проявляться годами и затем внезапно привести к сосудистым катастрофам: инсульту, ишемической болезни сердца (стенокардия), инфаркту миокарда, сердечной и почечной недостаточности и т.д.

Вот лишь некоторые органы-«мишени», которые поражает гипертония:

**СЕРДЦЕ** — стенокардия, инфаркт миокарда, сердечная недостаточность;

**ГОЛОВНОЙ МОЗГ** — нарушение мозгового кровообращения, инсульт;

**ПОЧКИ** — почечная недостаточность;

**ГЛАЗА** — кровоизлияния на глазном дне, отек и атрофия зрительного нерва.

### Как же распознать гипертонию?

*Единственный достоверный способ распознать гипертонию — это измерить артериальное давление!*

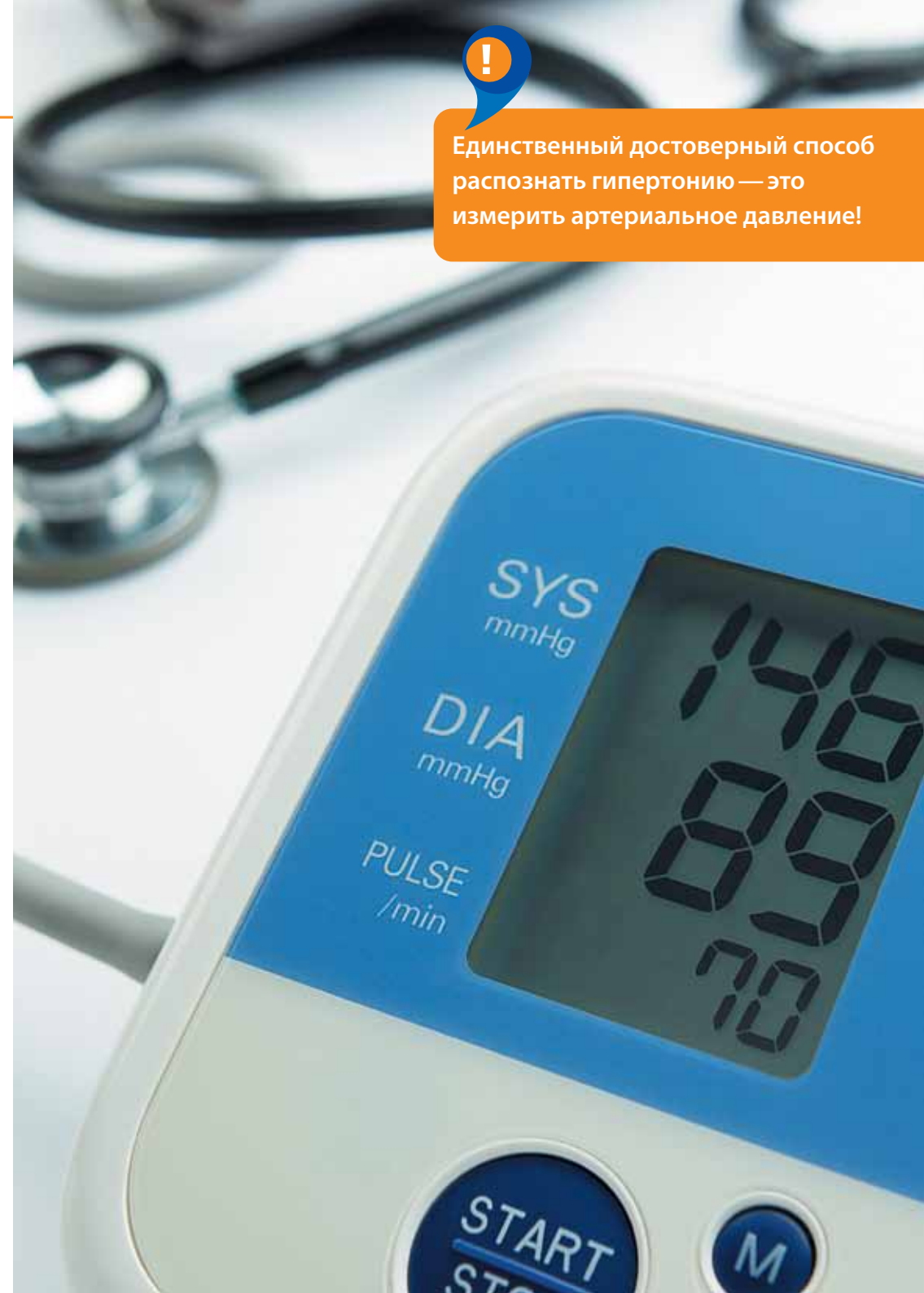
Однако существуют и некоторые косвенные признаки, которые могут предупредить человека о том, что у него есть риск развития гипертонии, и на них нужно обратить особо пристальное внимание в том случае, если они часто и регулярно повторяются:

- головная боль, головокружение;
- «мушки» перед глазами;
- тошнота, рвота;
- сердцебиение, боли в области сердца, одышка.

Важно знать, что на ранних стадиях гипертонии эти признаки могут и не наблюдаться — вот почему она столь опасна. И поэтому, чтобы избежать развития гипертонии, необходимо регулярно проводить измерение артериального давления — даже при отсутствии жалоб и в хорошем самочувствии.



Единственный достоверный способ распознать гипертонию — это измерить артериальное давление!





Необходимо обеспечить сбалансированный рацион, соответствующий физиологическим потребностям организма

### ЧТО ВЫЗЫВАЕТ ГИПЕРТонию?

Причиной стабильного повышения артериального давления могут стать различные факторы:

**Избыточный вес.** Давление возрастает при увеличении массы тела. Каждый лишний килограмм добавляет в среднем 1–2 мм рт.ст. Особенно важное значение имеют избыточные жировые отложения в области груди и живота.

**Солёная и жирная пища.** Злоупотребление жирной и особенно солёной пищей способствует повышению артериального давления. Известно, что гипертоники, как правило, употребляют в 3 раза больше соли, чем люди с нормальным давлением.

**Курение.** При курении сосуды, как известно, сужаются — это приводит к увеличению давления, иногда на 10–30 мм рт.ст. даже от одной единственной сигареты.

**Отсутствие физической активности.** У лиц, ведущих сидячий образ жизни или нетренированных, риск развития гипертонии на 20–50% выше по сравнению с теми, кто ведет активный образ жизни.

**Психосоциальные факторы.** Различные виды стресса увеличивают артериальное давление. Особое значение этот фактор имеет для жителей городов.

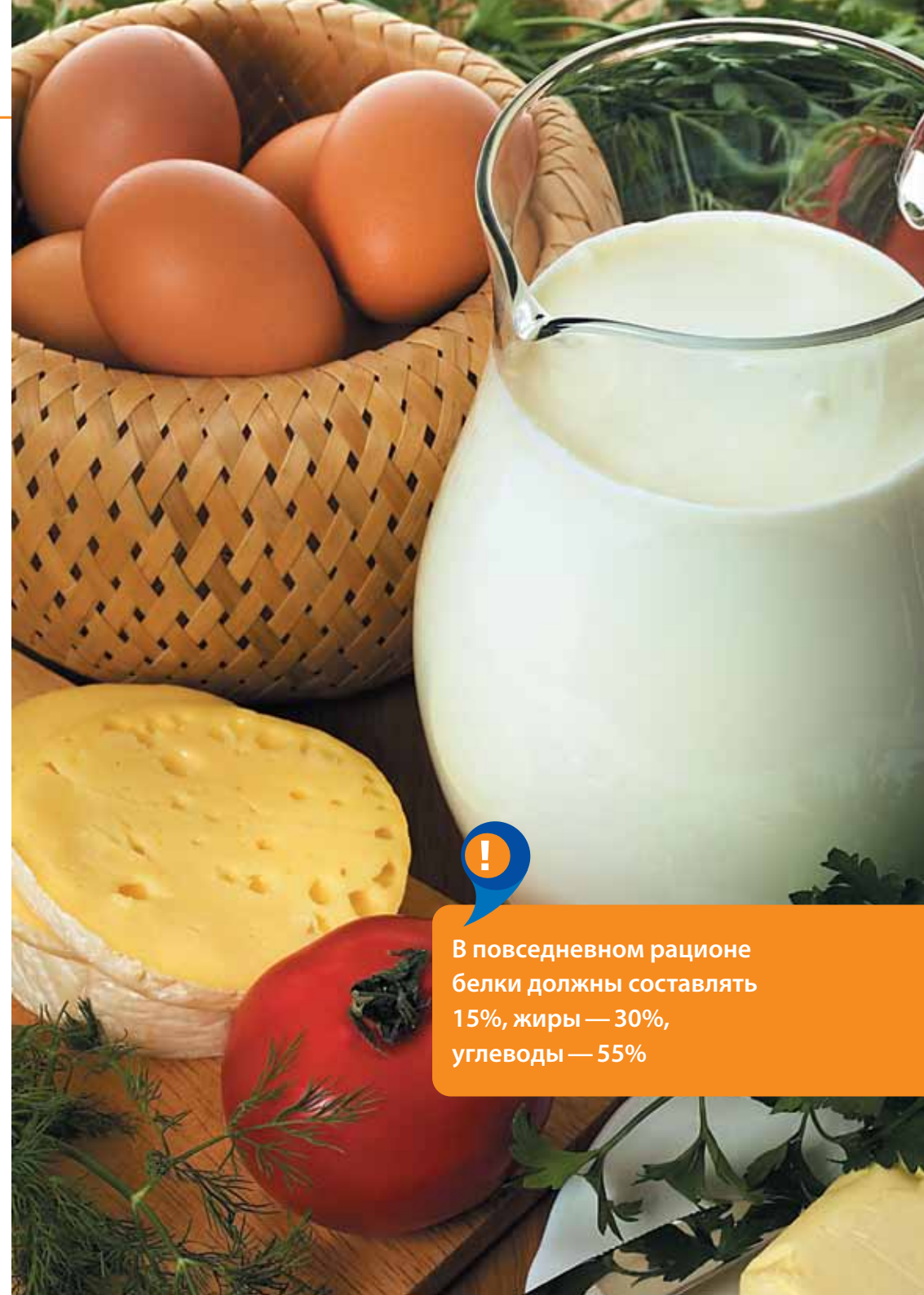
**Наследственность.** Наследственность является одним из самых мощных факторов риска развития гипертонии.

**Сахарный диабет.** Ещё один мощный фактор риска развития гипертонии — наличие сахарного диабета.

**Возраст.** С возрастом риск возникновения и развития гипертонии увеличивается.

### ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ РАЗВИТИЯ ГИПЕРТониИ?

*Для того чтобы снизить риск развития гипертонии, необходимо придерживаться пяти правил.*



В повседневном рационе белки должны составлять 15%, жиры — 30%, углеводы — 55%





**Надо есть столько еды, сколько необходимо, чтобы восстановить энергетические затраты организма**

### **Правило №1** **Правильное питание**

Правильное питание помогает контролировать массу тела. Чтобы не набирать лишние килограммы, нужно:

- не переедать: есть столько еды, сколько необходимо, чтобы восстановить энергетические затраты организма;
- питаться регулярно: лучше есть часто (4–5 раз в день), но мало и в одно и то же время, и не наедаться на ночь — ужинать не позже, чем за 2–3 часа до сна;
- соблюдать пищевой баланс: в повседневном рационе жиры должны составлять не более 30%, белки — 15%, углеводы — 55%;

- стараться употреблять свежие продукты: больше овощей и фруктов, готовить пищу лучше на пару или в микроволновой печи, путём отваривания, запекания;
- уменьшить потребление жиров, масел, соли, сахара.

### **Правило №2** **Отказ от курения**

Если Вы курите, необходимо полностью отказаться от курения в любом его виде — будь то сигареты, сигары, трубка или кальян. Курение является одним из главных и самых распространённых факторов развития сердечно-сосудистых заболеваний.

### **Правило №3** **Физическая активность**

Повседневная физическая активность сама по себе способна снизить артериальное давление на 10–20 мм рт.ст. К тому же, физические упражнения помогают понизить вес тела, избавиться от лишнего жира, что тоже полезно для снижения риска гипертонии. При этом физическая активность может быть самой простой:

- больше ходите пешком, по возможности откажитесь от использования общественного наземного транспорта и лифта;



**Если Вы курите, необходимо полностью отказаться от курения в любом его виде — будь то сигареты, сигары или трубка**



Людам старше 35 лет совершенно необходимо проверять своё артериальное давление ежегодно и даже чаще

- каждое утро делайте гимнастику;
- займитесь оздоровительной физкультурой (ходьба, медленный бег, плавание, велосипед, лыжи и т.д.);
- занимайтесь физическим трудом на свежем воздухе (например, на приусадебном участке);
- играйте в подвижные игры (волейбол, бадминтон, теннис и т.д.);
- больше бывайте на воздухе, гуляйте в лесу, парке и т.д.

#### **Правило №4** **Борьба со стрессом**

Ни в коем случае не пытайтесь бороться со стрессом «привычным» методом — курением или алкоголем. Это только усугубит проблему. Самый рациональный подход — обучение навыкам

преодоления стресса, повышения стрессоустойчивости. Значительно повышают устойчивость организма к стрессовым воздействиям занятия релаксацией, аутотренингом, йогой, а также физические упражнения.

#### **Правило №5** **Самое главное!**

Нужно регулярно проходить медицинское обследование. Измерение артериального давления, уровня холестерина в крови, а также внимательное изучение медицинскими специалистами других факторов риска поможет снизить вероятность возникновения и развития гипертонии на самом раннем этапе. Помните, что с возрастом такая вероятность становится только больше. Вот почему людям старше 35 лет совершенно необходимо проверять своё артериальное давление ежегодно и даже чаще.