

## Профилактика артериальной гипертензии

(Памятка для населения)

**Артериальная гипертензия (АГ)** сегодня - одно из самых распространенных заболеваний, приводящее к тяжелым осложнениям. Статистика артериальной гипертензии по России показывает, что в разных регионах распространение повышенного артериального давления колеблется от 40 до 80 %.



Артериальная гипертензия - основная причина развития инфаркта миокарда, острого нарушения мозгового кровообращения (инсульта), формирования аневризмы брюшного отдела аорты, быстрого развития атеросклероза (аорты, артерий сердца, головного мозга, нижних конечностей).

### Основными причинами развития АГ являются:

- неправильное питание - излишне жирная, соленая пища, фаст-фуд, еда низкого качества и нарушения режима питания;
- избыточный вес - примерно каждый лишний килограмм добавляет 1-2 мм. рт. ст.. Наибольший риск вызывает ожирение при сахарном диабете, заболевании почек, когда большой нагрузке подвергаются органы-мишени;
- курение - вызывает повышение уровня артериального давления на 5 мм. рт. ст. (сегодня наблюдается увеличение числа курящих, в том числе и среди молодежи);
- психосоциальные факторы - постоянные стрессы, неблагоприятная социальная обстановка, страх потерять работу;
- низкая физическая активность - известно, что ходьба 30 мин. в день снижает уровень артериального давления.

Артериальная гипертензия – это «немой убийца», человек не подозревает о ней, пока не попадет в больницу с резким скачком давления или с серьезными осложнениями.

Но даже если гипертония уже диагностирована, многие пациенты не понимают всей опасности этой болезни и продолжают вести прежний образ жизни:

Важно как можно раньше выявить повышение артериального давления (т.е. регулярно измерять АД) и изменить образ жизни, постоянно принимать назначенные врачом препараты для нормализации давления и улучшения прогноза жизни.

**Выполнение простых рекомендаций по здоровому образу жизни** помогут вам предупредить развитие заболевания и его необратимых последствий. Для этого здоровому человеку необходимо:

1. Сократить потребление соли (не более 5 – 6 гр. в день) – не досаливайте пищу и исключите соленые продукты;
2. Контролировать вес;
3. Включать в свой рацион:
  - овощи и фрукты не менее 400 гр. в день;
  - употреблять молочные продукты с низким содержанием жира;
  - есть рыбу 2 раза в неделю;
4. Бросить курить: курение ведет к прогрессированию атеросклероза и развитию инсульта, инфаркта миокарда;
5. Ограничить прием алкоголя;
6. Ежедневно заниматься различными физическими нагрузками по 30 - 40 минут в среднем темпе (бег трусцой, танцы, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба, плавание);
7. Спать не менее 8 часов в сутки;
8. Вырабатывать и развивать стрессоустойчивость. Позитивно мыслить. Создавать положительный эмоциональный настрой.

**Берегите себя и будьте здоровы!**

**Составители:** Денисова И.Д. - заместитель главного врача по ЭВН ГБУЗ РКЦ;  
Гареева Н.Х. - врач-кардиолог кардиологического отделения № 2 ГБУЗ РКЦ;  
Аmineва З.Р. – врач-методист кабинета медицинской профилактики ГБУЗ РКЦ;



ГБУЗ РЦМП, т. 3000 экз., 2020 г.