УЗ «Витебский областной клинический специализированный центр»

**Лекция на тему:**

**Профилактика**

**гипертонической болезни.**

**Профилактика гипертонии**

**Артериальная гипертензия (гипертония)**, является основной причиной риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, жизнь превращается в настоящую муку: скачки давления провоцируют постоянные головные боли, головокружения и т.п.. Между тем большинство больных даже не подозревают о реальных показателях своего кровяного давления и о неприятностях, связанных с гипертонической болезнью, а это ведь более опасное заболевание, чем [гипотония](http://nazdor-e.ru/index.php/profilaktika/serdce-i-sosudy/62-nizkoe-ad-eto-norma-ili-patologiy).

**Артериальное давление**

Давление, оказываемое кровью на стенки сосудов, называется *артериальным давлением*. Для его измерения применяется специальный прибор – **тонометр**. Измерению подлежат две величины:

* *систолическое артериальное давление*, показывающее давление крови в артериях, после сердечного сокращения, по этому показателю можно судить о силе с которой сердце выталкивает кровь;
* *диастолическое артериальное давление*, показывающее давление крови в момент расслабления (диастолы) сердечной мышцы. Это минимальное давление в артериях, оно отражает сопротивление периферических сосудов.

По этим двум показателям и судят об Артериальном давлении, их принято записывать разделяя дробной чертой: 120/80, 130/85, и т.п. Верхняя цифра обозначает систолическое давление, нижняя цифра – диастолическое, единица измерения миллиметры ртутного столба.

Давление, достаточно динамичная величина и его цифра колеблется в зависимости от времени суток, от психологической обстановки, от вида деятельности, возраста и других причин. Нормальным считается давление 120/80 мм. рт.ст., но отклонение от этой величины в 10-15% тоже укладывается в норму.

Граничным значением давления являются цифры 140/90, при частом и длительном превышении этих границ, речь идёт о так называемой "мягкой гипертонии", когда симптомы малозаметны или могут трактоваться, как переутомление, проходящее после отдыха. Важно не пропустить этот период, пока давление не расшатало сосуды и не наделало других бед в организме, потому что запущенную болезнь лечить всегда труднее.

В дальнейшем с каждым повышением на 20 мм. рт ст., гипертония приобретает всё более сложную форму и превышение значения 200 мм. говорит о начале тяжелой формы артериальной гипертонии.

**Последствия гипертонии**

Само по себе **повышение давления** это не болезнь, а приспособительная реакция организма к изменяющимся условиям, как например повышение температуры или изменение состава крови, но стойкое его повышение (Артериальная гипертония) является одним из основных факторов в развитии сердечно-сосудистых заболеваний (инсульта, ишемической болезни сердца, инфаркта,) ежегодно уносящих жизни и делающих инвалидами тысячи людей, а также заболеваний мозга (нарушений интеллекта, расстройств памяти), мишенями являются и другие органы (глаза, почки).

Гипертонию прозвали "тихим убийцей", так как обзаводится тонометром и следить за своим давлением человек начинает как правило когда давление зашкаливает за 180, до этого просто не догадываясь о его повышении. Гипертензия может быть [причиной икоты](http://nazdor-e.ru/index.php/algoritm-pomoschi/115-ikota-prichiny-i-sposoby-izbavleniya) (одной из многих).

**Причины гипертонии**

Причин, вызывающих повышение давления много, виновником могут оказаться: почки (локальная ишемия), мозг (нарушение процессов регуляции), искривление позвоночника, гиперхолестеринемия (повышенный уровень липидов в крови), любую причину усугубляет сидячий образ жизни.

Точнее можно диагностировать только после всестороннего обследования.

**Меры профилактики**

Соблюдение принципов [здорового образа жизни](http://nazdor-e.ru/), позволяет значительно снизить риск развития гипертонии и её последствий.

Одним из основных факторов, способствующих повышению давления является избыточный вес. Действительно, у людей с лишней массой тела сердце вынуждено работать с удвоенной силой, это не может не сказаться на его работе и со временем начинают происходить сбои. Каждые 5 кг лишнего веса повышают давление в среднем на 5-5,5 мм рт. ст., излишнее содержание в пище животных жиров и холестерина сгущает кровь и способствует отложению на стенках сосудов атеросклеротических бляшек.

[Правильное питание для сердца](http://nazdor-e.ru/index.php/profilaktika/serdce-i-sosudy/12-pravilnoe-pitanie-dlya-serdca), крайне необходимо.

В профилактических целях необходимы **омега-3-полиненасыщенные жирные кислоты**. Они в изобилии присутствуют в рыбьем жире, растительном масле (особенно в оливковом). В день человеку необходимо около двух столовых ложек растительного масла. Если не можете себе позволить 3 раза в неделю употреблять жирную рыбу, то принимайте рыбий жир (в капсулах) в день около 5 г.

*Обыкновенная соль*, точнее содержащийся в ней натрий становится причиной задержки воды в организме, от этого ткани набухают, а сосуды под их давлением суживаются. Протолкнуть кровь сквозь суженый сосуд становиться труднее и сердце вынуждено сжиматься интенсивнее, что вызывает рост кровяного давления. Соль необходима организму, но в количестве не более 5 г в день.

Употребление продуктов богатых **антагонистами натрия** – [калием](http://nazdor-e.ru/index.php/zdorovoe-pitanie/mikroelementy/48-kaliy) и [магнием](http://nazdor-e.ru/index.php/zdorovoe-pitanie/mikroelementy/36-magniy), способствуют выведению воды и натрия из организма и успокаивают нервную систему, от степени возбуждения которой, также зависит повышение давления.

Откажитесь от вредных привычек. Курение – главный враг сердечно-сосудистой системы, повышающий риск развития ишемии, даже при нормальном давлении. Рюмка алкоголя провоцирует мгновенное повышение давление на 5-10 мм.

"Движение жизнь" – этот девиз должен стать для Вас основным, работающие мышцы облегчают работу сердца проталкивая кровь,к тому же холестерин будет задействован по своему прямому назначению – на построение клеток, а не станет откладываться в сосудах. Предпочтение отдавайте аэробным упражнениям (езда на велотренажере, быстрая ходьба, плавание).