

Профилактика повышения артериального давления. Как снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний

Профилактика артериальной гипертонии — важная мера предупреждения многих заболеваний сердца. Знание того, каким образом можно предупредить развитие и прогрессирование гипертонии, какие методы и средства помогут улучшить контроль артериального давления, позволит вовремя предпринять индивидуальные профилактические меры и защитить себя от заболевания и его последствий.



Артериальная гипертония или гипертоническая болезнь — хронически протекающее заболевание. Основным проявлением данного состояния является стабильно повышенное артериальное давление.

Артериальная гипертония считается одним из основных факторов риска развития инсульта, ишемической болезни сердца, инфаркта миокарда и ряда других заболеваний. В свою очередь сердечно-сосудистые заболевания — одна из главных причин смертности во всем мире.

Основные профилактические меры по сохранению здоровья люди должны предпринимать самостоятельно. В профилактике артериальной гипертонии традиционно выделяют первичную и вторичную:

- Первичная включает в себя снижение воздействия факторов риска, способствующих развитию гипертонической болезни, или полное их устранение, например, отказ от вредных привычек, контроль питания и массы тела, снижение уровня стресса.

- Вторичная профилактика применима для людей, уже имеющих артериальную гипертонию, и направлена на снижение риска развития различных сердечно-сосудистых заболеваний, таких как инфаркты и инсульты, ишемическая болезнь сердца, поражения почек и сетчатки глаз.

Мероприятия по снижению повышенного артериального давления или поддержанию нормального артериального давления включают:

1. Коррекция образа жизни и питания
2. Контроль массы тела
3. Обеспечение рациональных физических нагрузок
4. Соблюдение оптимального режима труда и отдыха
5. Отказ от вредных привычек

Особенности питания

Существует несколько проблем, объединяющих неправильное питание и риск развития артериальной гипертензии — это лишний вес, потребление насыщенных жиров и простых углеводов. Поэтому одной из первых мер по предупреждению развития артериальной гипертензии должно стать изменение рациона питания, направленное на постепенное снижение веса до нормальных для каждого конкретного пациента показателей.

Этому способствует снижение общей калорийности суточного рациона, ограничение потребления жиров и простых углеводов. Рекомендуется увеличить в ежедневном рационе количество растительной пищи, продуктов с высоким содержанием калия, кальция (овощи, фрукты, зерновые) и магния (содержится в молочных продуктах, в том числе в кисломолочных), а также снизить потребление жирной пищи.

В среднем в пищевой рацион должны быть включены:

- Нежирные сорта рыбы не реже двух раз в неделю 300-400 г овощей и фруктов в сутки 0,5 л кисломолочной продукции. Количество блюд из красного мяса необходимо уменьшить до одного раза в неделю.
- Нежелательно употребление сладких газированных напитков, пакетированных соков, хлебобулочных изделий, сладостей, копченостей и солёностей, чипсов жареных продуктов и блюд во фритюре. Рекомендуется отдавать предпочтения варёной, тушёной, запеченной пище.
- С повышенным артериальным давлением связывают еще один важный фактор риска. Это чрезмерное потребление поваренной соли. Сокращение употребления соли до 5 - 5,5 г в сутки способствует снижению давления на 1 - 2 мм рт. ст. у здоровых людей, и на 4 - 5 мм рт. ст. у людей, страдающих артериальной гипертензией 7-10.

Физические нагрузки

1. Способствует снижению общей массы тела и поддержанию ее в норме. Снижение массы тела у людей с высоким [ИМТ \(индексом массы тела\)](#) достоверно приводит к снижению артериального давления.

2. Под влиянием нагрузок умеренной интенсивности улучшается работоспособность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

3. Для достижения этих целей физическая нагрузка должна быть регулярной, дозированной, посильной, желательно проводить ее на свежем воздухе. Совсем не обязательно, чтобы занятия физической культурой или гимнастикой были изнуряющими. Прогулки, ходьба быстрым шагом (начиная с 10 - 15 минут, увеличивая до 40 - 60 минут в день), бег трусцой, плавание, езда на велосипеде, активные игры с аэробной нагрузкой, например, волейбол или бадминтон помогут снизить вес и приятно провести время.

В холодное время года возможен бег на лыжах, плавание или занятия в спортивном зале, например, йога или любое другое направление оздоровительной гимнастики. В среднем, рекомендуются нормы нагрузки продолжительностью не менее 30 минут в течение 5 - 7 дней в неделю.

Вредные привычки

Для предупреждения развития артериальной гипертонии важно общее изменение образа жизни, в том числе и отказ от вредных привычек, в частности курения и злоупотребления алкоголем. Курение вызывает острое повышение давления, которое сохраняется в течение 15 минут. Повышается и общий риск для всей сердечно-сосудистой системы. Врачи рекомендуют полностью отказаться от курения.



Ежедневно измеряйте давление и записывайте показатели в дневник



Ограничьте потребление поваренной соли до 5 грамм в сутки и менее



Старайтесь употреблять каждый день не менее 400 грамм овощей и фруктов, особенно богатых калием и магнием



Необходимо снизить массу тела, если она избыточная



Увеличьте свою физическую активность



Ограничьте потребление алкоголя



Откажитесь от курения



Спите не менее 7-8 часов в сутки