



17 мая - Всемирный день борьбы с артериальной гипертензией

По статистике Всемирной организации здравоохранения, каждый третий взрослый человек в мире испытывает частое повышение артериального давления.

При этом примерно половина из них даже не подозревает у себя наличие заболевания. Многие во время приступа гипертензии (повышения давления) ощущают головную боль, но не догадываются, что на самом деле причина именно в давлении.

Артериальная гипертензия, или гипертензия (АГ) — стойкое повышение артериального давления от 140/90 мм рт.ст. и выше. В современном мире, в век суеты и хронических стрессов, это заболевание стало весьма распространенным явлением, его даже считают широко распространенной в мире эпидемией. Если в начале XX века артериальной гипертензией страдали люди после 50-60 лет, то сейчас на приеме у кардиолога можно встретить и 20-летних, а основная часть пациентов — это люди «в расцвете сил» самого работоспособного возраста 25-50 лет.

МЕДИНФО 72 подготовил советы по профилактике этого заболевания, чтобы всегда оставаться в хорошем самочувствии.

Факторы риска

- * Возраст (≥ 55 лет у мужчин, ≥ 65 лет у женщин)
- * Курение
- * Семейный анамнез ранних сердечно-сосудистых заболеваний
- * Дислипидемия (общий холестерин $> 5,5$ ммоль/л, холестерин липопротеинов низкой плотности $> 3,0$ ммоль/л)
- * Глюкоза плазмы натощак 5,6–6,9 ммоль/л
- * Ожирение – ИМТ (индекс массы тела) ≥ 30 кг/м². Его можно рассчитать [ЗДЕСЬ](#)
- * Абдоминальное ожирение (окружность талии: ≥ 102 см у мужчин, ≥ 88 см у женщин – для лиц европейской расы)

Но, как известно, заболевание всегда проще предупредить, чем вылечить. Поэтому мы собрали для вас самые эффективные способы профилактики повышения давления:

- необходимо регулярно контролировать уровень артериального давления;
- вести здоровый образ жизни (не курить, не употреблять алкоголь и т.д.);
- заниматься щадящим видом спортом. Существует даже специальная гимнастика для

гипертоников, разработанная доктором Шишониным;

- есть больше свежих овощей и фруктов, а также продуктов с высоким содержанием солей калия, кальция и магния; прием пищи 4 раза в день в одно и то же время, не позднее, чем за 2 часа до сна;

- ограничить потребление поваренной соли (менее 1 чайной ложки в день), так как соль удерживает жидкость в организме, способствуя отечности органов и тканей

- снизить уровень стресса и как можно меньше нервничать;

- нормализовать сон, стараться засыпать и просыпаться в одно и то же время.

С гипертонией можно жить долго и качественно, если держать ее под контролем, вести здоровый образ жизни, придерживаться назначенного лечения и избегать стрессов. Будьте здоровы!