



ГБУЗ АО «Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»



## Исключите из своей жизни курение и алкоголь

Алкоголь и никотин являются факторами риска развития не только сердечно-сосудистых заболеваний, но и иных хронических неинфекционных заболеваний.

### Обеспечьте здоровый сон

Спать необходимо не менее 7-8 часов в сутки. Хронические проблемы со сном могут спровоцировать развитие гипертонии. Особенно опасен в этом отношении синдром остановок дыхания во сне (синдром ночного апноэ). Если вы регулярно храпите или у вас возникают остановки дыхания во сне – обратитесь за медицинской помощью.

**А еще регулярно посещайте врача, ведите дневник артериального давления и будьте честными с собой.**

**Большинство из нас вот уже не один год, как «с завтрашнего дня начинают бегать по утрам, правильно питаться», а некоторые «с понедельника бросают курить». Не откладывайте на завтра заботу о своем здоровье!**

**ЕСЛИ ВРАЧ НАЗНАЧИЛ ВАМ ЛЕКАРСТВЕННУЮ ТЕРАПИЮ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИИ, ТО ОБЯЗАТЕЛЬНО СЛЕДУЙТЕ ЕГО РЕКОМЕНДАЦИЯМ! НЕ ОТКАЗЫВАЙТЕСЬ ОТ ПРИЕМА ПРЕПАРАТОВ.**

**Проконсультируйтесь с лечащим врачом и одновременно с приемом лекарств направьте свой образ жизни в здоровое русло. Не дайте болезням шанса сократить вашу жизнь!**

Министерство здравоохранения Астраханской области  
ГБУЗ АО «Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»  
414024, г. Астрахань, ул. Котовского, стр. 6  
Тел. (факс) 8(8512) 51-24-77  
e-mail: kcvlimp\_77@mail.ru  
Сайт: medprof-30.ru

4

## ПРОФИЛАКТИКА АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИИ

**Артериальная гипертензия – это стойкое повышение систолического (верхнего) артериального давления в покое ( $\geq 140$  мм рт.ст.) и/или диастолического (нижнего) артериального давления ( $\geq 90$  мм рт.ст.). Такой уровень артериального давления крайне негативно сказывается на состоянии сосудов и кровоснабжении внутренних органов. В первую очередь страдают мозг, сердце, почки, глаза.**

**Артериальная гипертензия – это фактор риска внезапной смерти, инсульта и инфаркта, сердечной и почечной недостаточности.**

### Первичная артериальная гипертензия

Первичная артериальная гипертензия (гипертоническая болезнь) не имеет одной причины и встречается значительно чаще. Это генетическая предрасположенность, которая реализуется под влиянием факторов риска.

### Вторичная артериальная гипертензия

Вторичная артериальная гипертензия (артериальная гипертензия с известной причиной), как правило, связана с тяжелым течением хронических заболеваний, синдромом остановок дыхания во сне, хроническими заболеваниями почек, гормональными нарушениями, диабетом или ожирением.

1





# Факторы риска первичной гипертензии

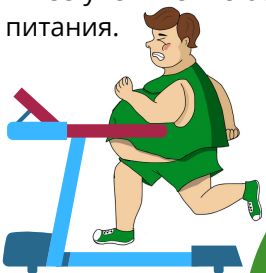
- **Пожилой возраст**
- **Мужской пол**
- **Менопауза у женщин**
- **Сахарный диабет**
- **Курение**
- **Избыточная масса тела**
- **Психоэмоциональный стресс**
- **Малоподвижный образ жизни**
- **Повышенный уровень холестерина**

Основной способ лечения артериальной гипертензии – прием препаратов, контролирующих артериальное давление. Одновременно необходимо придерживаться правил здорового образа жизни :

## Приведите вес в норму

Сокращение избыточного веса на каждый килограмм в среднем снижает артериальное давление на одну единицу. Измерьте окружность вашей талии в самом узком месте корпуса или на 2 см выше пупка. Если она превышает 102 см у мужчин и 88 см у женщин - это повод задуматься о снижении массы тела. Рассчитайте индекс массы тела (ИМТ): это вес в килограммах, разделенный на квадрат роста в метрах:  $ИМТ = \frac{кг}{м^2}$ . Если ИМТ равен или превышает  $25 \frac{кг}{м^2}$ , необходимо принять меры по снижению массы тела.

Для здорового снижения веса следует придерживаться принципов здорового питания, а не кратковременных ограничительных диет. Результатом нездоровых диет может стать потеря мышечной массы и еще большее увеличение объемов тела после возвращения к обычному режиму питания.



2



## Питайтесь рационально

- увеличьте количество и разнообразие овощей, фруктов и ягод в рационе (они должны составлять половину от всего объема съеденной пищи);
- потребление белка должно составлять 1г/кг массы тела в сутки, углеводов 50 г/сутки, жиров – 80 г/сутки;
- ограничьте потребление красного мяса (менее 500г в неделю), а также консервов, солений, копченостей;
- уберите солонку со стола, а также соленья и готовые соусы (рекомендуемая норма потребления соли составляет не более 5г в сутки, при этом среднестатистический россиянин употребляет от 11 до 15г соли в сутки); соль лучше заменить небольшими количествами перца и других бессолевых специй, уксуса.



## Обеспечьте своему организму физическую активность

Встраивайте в свою жизнь ежедневные физические нагрузки (ходите пешком на работу, не пользуйтесь лифтами, ежедневно совершайте пешие прогулки или пробежки). Аэробные физические упражнения (плавание, бег, ходьба, езда на велосипеде и т.п.) должны занимать не менее 150-300 минут в неделю.

Дополнительно необходимо дважды в неделю или чаще уделять время силовым тренировкам на основные группы мышц.

При физической нагрузке число сердечных сокращений должно увеличиваться не более чем на 20-30 ударов в минуту.

Регулярная (ежедневная) физическая активность помогает снизить артериальное давление на 8 мм рт.ст.

## Контролируйте стресс

Избегайте, по возможности, стрессовых ситуаций, находите время на занятия, которые помогают вам расслабиться и переключиться (хобби, общение с друзьями и близкими, чтение, просмотр фильмов). Желательно ограничить продолжительность рабочего дня и домашних нагрузок, избегать ночных смен, командировок.

3

