

Артериальная гипертония, факторы риска и их коррекция

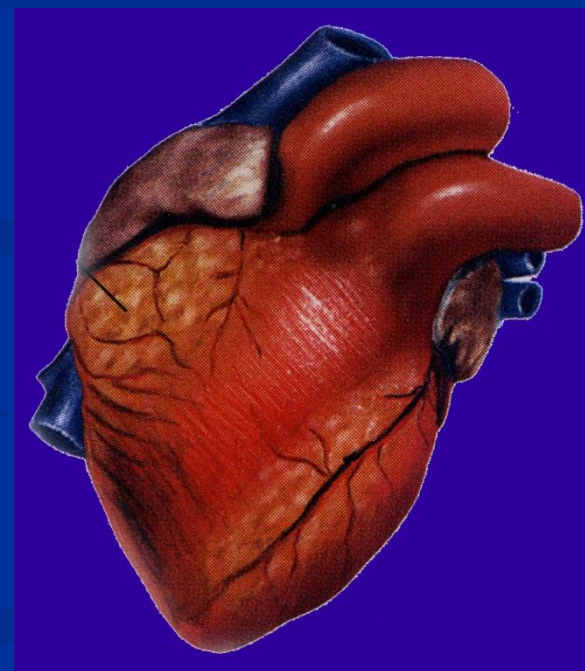
«Познание болезни есть уже половина лечения»

М. Мудров

Сердечно-сосудистые заболевания занимают ведущее место в структуре заболеваемости взрослого населения.

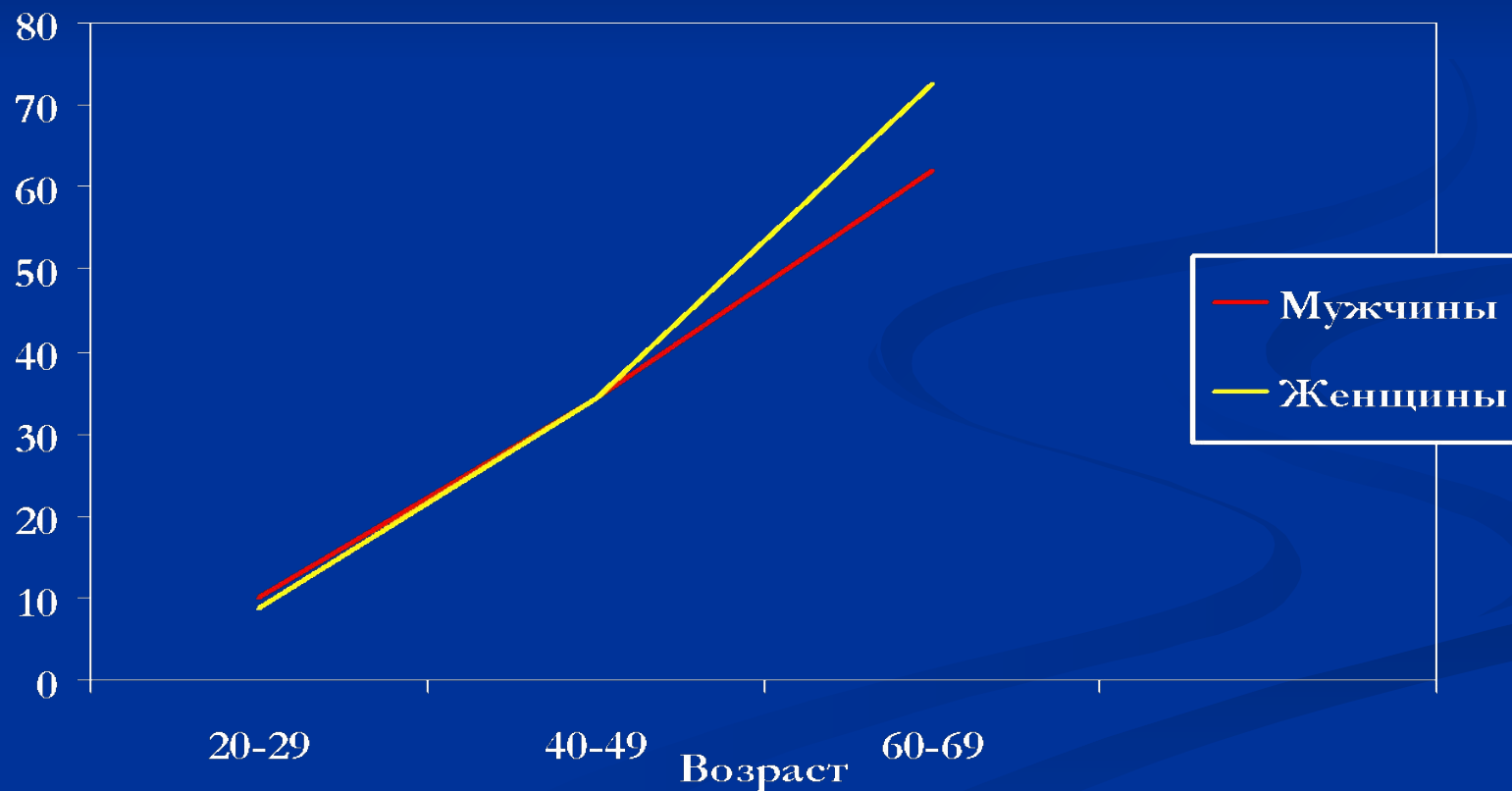
Среди них самым распространенным заболеванием является артериальная гипертония.

Основной признак – повышение артериального давления.

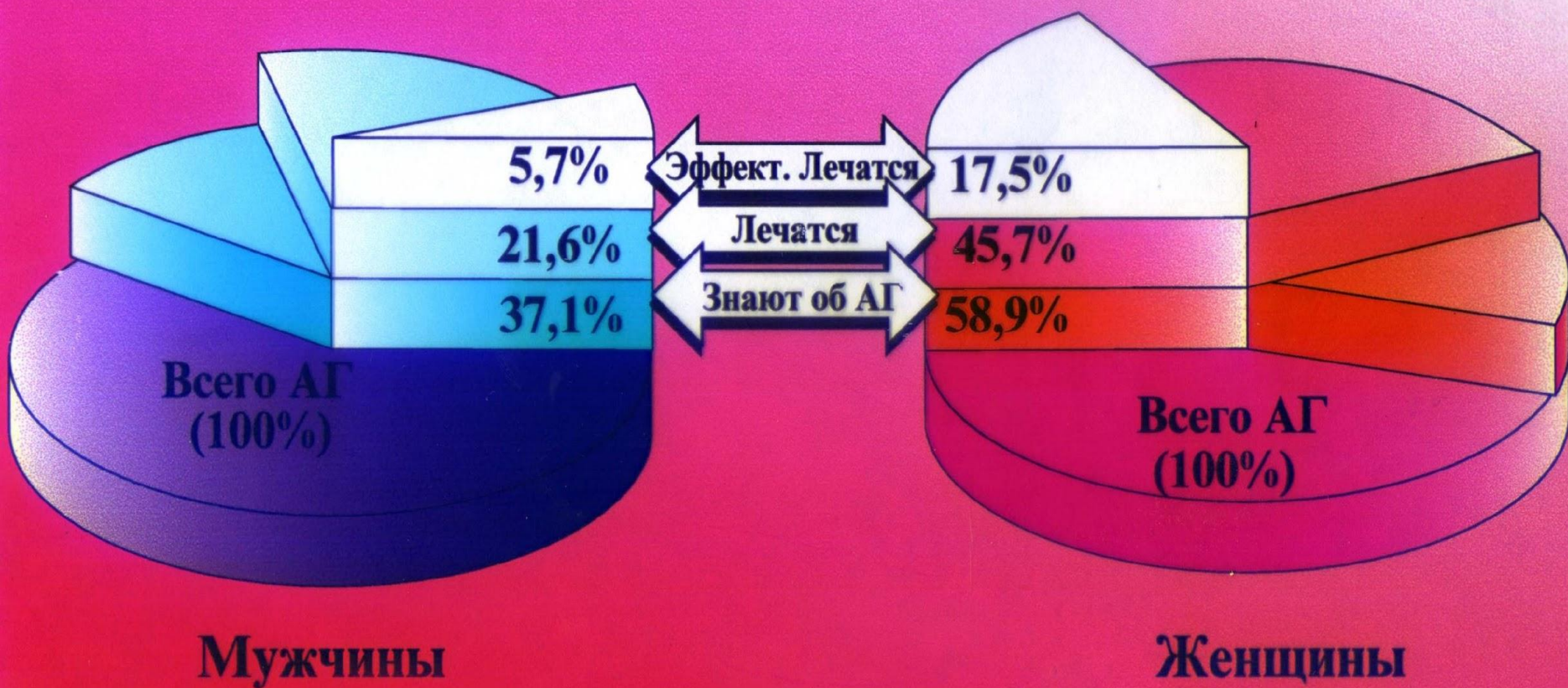


Распространенность артериальной гипертензии

По результатам исследований распространенность артериальной гипертензии у мужчин составляет 39,3%, у женщин – 41,1%.



Осведомленность о заболевании и эффективность лечения лиц с артериальной гипертензией (национальная выборка населения России, 1998)



На ранних стадиях развития артериальная гипертония ничем себя не проявляет, длительное время она протекает почти бессимптомно. Не случайно гипертонию называют «тихой убийцей» или «незаметным врагом»

Необходимо измерять АД при появлении следующих жалоб:

- Головные боли пульсирующего характера в затылочной области:
 - возникают утром при пробуждении
 - связаны с эмоциональным напряжением
 - усиливаются к концу рабочего дня
- Головокружение
- Мелькание «мушек» перед глазами
- Плохой сон
- Раздражительность
- Нарушение зрения
- Боли в области сердца

Каким должно быть артериальное давление?

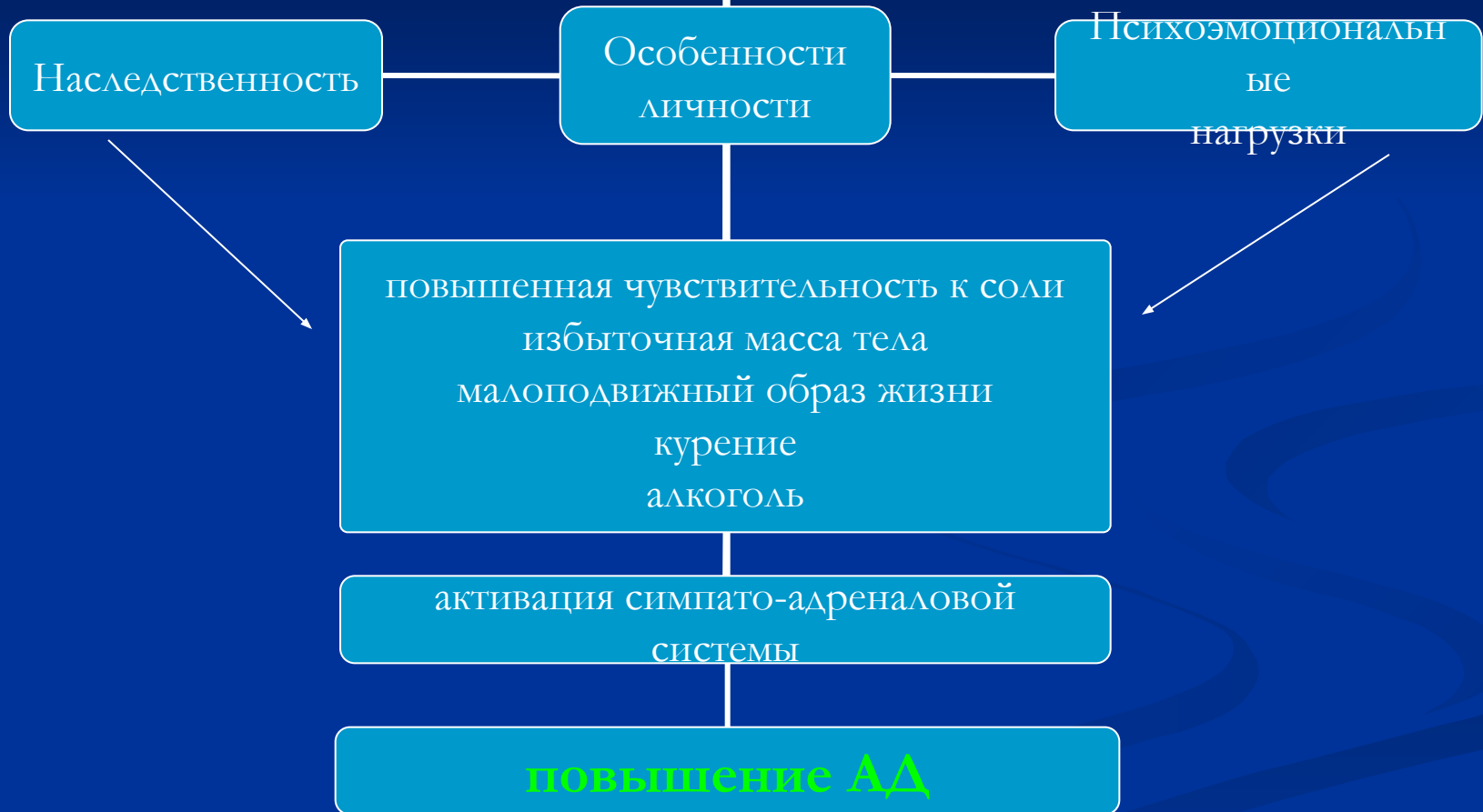
Категория		Уровень АД (мм рт. ст.)
Нормальное АД	Оптимальное	<120/80
	Нормальное	<130/85
	Высокое нормальное	130-139/85-89
Артериальная гипертония		>140/90

Уровень артериального давления 140/90 мм рт. ст. и выше считается повышенным!!!

Поражение органов-мишеней



Факторы, способствующие повышению АД



Мероприятия по изменению образа ЖИЗНИ

Снижение потребления поваренной соли

Это необходимо для того, чтобы уменьшить объем жидкости в организме.

- При гипертонии необходимо ограничить потребление поваренной соли до 5 граммов в сутки (1 чайная ложка без верха)
- Использовать вместо соли приправы, перец, свежую зелень
- Необходимо помнить, что соль не только на столе в солонке, но и в готовых продуктах – хлебе, колбасе, копченостях и др.

Мероприятия по изменению образа ЖИЗНИ

Нормализация массы тела

Риск развития сердечно-сосудистых заболеваний увеличивается в 2-6 раз у лиц с избыточной массой тела.

Снижение массы тела у лиц, страдающих ожирением, может привести к нормализации артериального давления при мягкой форме артериальной гипертонии.

При снижении веса на каждые 5 кг отмечается снижение АД на 5-7 мм рт. ст. Для определения наличия избыточной массы тела используется индекс массы тела – индекс Кетле:

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{Масса тела (кг)}}{\text{Рост}^2 (\text{м}^2)}$$

Оптимальными значениями ИМТ являются величины в интервале от 20 до 24.

При величинах ИМТ от 25 до 30 говорят об избыточной массе тела.

Диагноз ожирение может быть поставлен при значениях ИМТ= 30 и более.

Мероприятия по изменению образа жизни

Отказ от курения

В одной сигарете содержится 4700 различных ядовитых веществ. Под влиянием никотина, окиси углерода и других токсичных веществ резко повышается артериальное давление (1 выкуренная сигарета повышает АД на 30-50 мм рт. ст.), учащается сердцебиение, повышается свертываемость крови, что увеличивает риск закупорки сосудов сердца, мозга, почек. У курящих риск развития инфаркта и инсульта в 12 раз выше, чем у некурящих.



Мероприятия по изменению образа жизни

Ограничение приема алкоголя

При употреблении алкоголя в количестве, эквивалентном 100 мл водки, отмечено повышение артериального давления на 11/5 мм рт. ст. у мужчин и на 5/2 мм рт. ст. у женщин.

Такое повышение давления увеличивает риск развития инфаркта миокарда и инсульта в 1,5 раза.

Мероприятия по изменению образа жизни

Увеличение физической активности

У людей, ведущих малоподвижный образ жизни, вероятность развития артериальной гипертонии на 20-50% выше, чем у людей активных, занимающихся физкультурой. Физические упражнения помогают снизить артериальное давление вследствие того, что расширяются периферические артерии.

Для расходования лишних калорий и тренировки сосудов – **ходите пешком, бегайте, плавайте, катайтесь летом на велосипеде, а зимой на лыжах.**

Если каждый день уделять физкультуре хотя бы 20 минут, сосуды укрепятся, и значительно уменьшится риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Мероприятия по изменению образа ЖИЗНИ

Борьба со стрессом

Стресс — виновник большинства проблем со здоровьем. Для любого человека он является причиной сбоя в слаженной работе организма. Если стресс кратковременный, то он полезен для организма, так как способствует мобилизации защитных сил для достижения успеха.

Рекомендуется избегать хронических стрессов, которые часто считаются первопричиной гипертонии.

Немедикаментозные методы являются реально выполнимыми, эффективными и безопасными, а также играют важную роль в лечении и профилактике гипертонии на ранних стадиях, когда можно и должно обходиться без лекарств.

При артериальной гипертонии II-III стадии лекарственная терапия будет более эффективна, если она применяется на фоне выполнения рекомендаций по оптимизации образа жизни.

« ... пусть станут для тебя врачами следующие три вещи: хорошее настроение, покой и умеренная диета»