превышает показатели 135/85 мм рт.ст., нужно обратиться к врачу для дальнейшего обследования.

Чтобы артериальное давление не повышалось, необходимо знать и соблюдать следующие правила:

1.Следить за своим весом и стараться, чтобы индекс массы тела (ИМТ) имел показатели от 18,5 до 24,9 единиц. Индекс массы тела (ИМТ) = ВЕС (кг) : РОСТ (м)^2

2.Обеспечить достаточную физическую активность. Это 30 мин ходьбы быстрым шагом или физические нагрузки средней степени интенсивности (*плавание, ходьба на лыжах, игра в теннис, волейбол, танцы, велосипедные прогулки и т.д.*) в течение 5 дней. При этом темп ходьбы и занятий должен обеспечить увеличение пульса и частоты сердечных сокращений, но без ощущений дискомфорта.

3.Ежедневно употреблять не менее 400г овощей и фруктов с преимущественным потреблением овощей в сыром или слегка тушеном виде.

4.Сократить потребление соли до 3 г. в день, в т.ч. за счет снижения потребления полуфабрикатов, колбас, соленых, копченых и консервированных продуктов, содержащих избыточное количество соли.

5.Избегать употребления жирной пищи, а также пищи, содержащей скрытые сахара (сахароза, глюкоза, фруктоза).

6.Отказаться от курения, потому что у курильщиков артерии закупориваются намного быстрее и возникают серьезные проблемы со здоровьем. После каждой выкуренной сигареты у курильщика на 15-20 минут повышаются давление и пульс, а у лиц, находящихся рядом с курильщиком, риск развития гипертонии увеличивается на 13%.

7.Сократить потребление кофеина, который содержится в кофе и энергетических напитках.

8.Снизить до минимума употребление алкоголя.

9.Научиться преодолевать стрессы, которые способствуют повышению давления. Для этого рекомендуется высыпаться, расслабляться, занимаясь любимым делом, чередовать периоды интенсивной работы с полноценным отдыхом. Помните, что снять эмоциональное напряжение поможет физическая нагрузка, особенно, связанная с водой.

10.Регулярно проходить диспансеризацию и профилактические медицинские осмотры.

Берегите себя и будьте здоровы!

Министерство здравоохранения Тульской области

ГУЗ «Тульский областной центр медицинской профилактики и реабилитации имени Я.С.Стечкина»

Контролируйте свое артериальное давление, чтобы жить дольше!

(памятка для населения)

8 мая 2021 года

В настоящее время по данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), каждый шестой человек в мире или почти один миллиард людей, страдают от артериальной гипертонии или гипертензии. Предполагается, что к 2025 году это число может увеличиться до 1,5 млрд.

С целью повышения информированности населения о мерах профилактики, диагностики и лечения артериальной гипертонии, по рекомендации ВОЗ ежегодно во вторую субботу мая проводится Всемирный день борьбы с артериальной гипертонией.

Артериальная гипертония (АГ) – это регулярное и стойкое повышение артериального давления (АД). Для взрослого человека **нормальным** считается **артериальное давление ниже 129/84 мм.рт.ст.** Сердце, работая как насос, при выбросе крови создает в сосудах максимальное давление, так называемое систолическое, верхнее (первая цифра). При расслаблении в сосудах создается минимальное давление, так называемое диастолическое, нижнее (вторая цифра).

Факторы риска

- Ожирение или наличие избыточного веса.
- Наследственная предрасположенность
- Возраст - чем старше человек, тем выше риск развития АГ. После 60 лет распространенность заболевания достигает 60%.
- Чрезмерное употребление соли (больше 5 г в день).
- Злоупотребление алкоголем.
- Курение.
- Недостаточная физическая активность (гиподинамия).
- Наличие сахарного диабета.

Гипертония – «тихий убийца»

У гипертонии нет явных симптомов, кроме высокого артериального давления. Многие люди не знают цифр своего давления и считают, что ухудшение зрения, памяти, дискомфорт в области сердца - это признаки возраста. На самом деле зачастую это повышенное артериальное давление дает о себе знать. Коварство болезни заключается в том, что она может не проявляться годами, а затем внезапно привести к сосудистым катастрофам.

Органы - мишени:

Сердце:

- стенокардия
- инфаркт миокарда
- ишемическая болезнь сердца (ИБС)
- сердечная недостаточность

Головной мозг:

- нарушение мозгового кровообращения
- инсульт

Почки: хроническая почечная недостаточность

Глаза:

- повреждение сетчатки
- кровоизлияние на глазном дне
- отек и атрофия зрительного нерва
- потеря зрения – ретинопатия

Сосуды:

- атеросклероз сосудов
- разрыв аорты

Регулярно повторяющиеся признаки, которые могут предупредить человека о том, что у него есть риск развития гипертонии:

- головная боль, головокружение,
- «мушки» перед глазами;
- тошнота, рвота;
- сердцебиение, боли в области сердца, одышка.

Если человек находится в группе риска по развитию АГ, то ему необходимо регулярно проходить профилактические осмотры, а также самостоятельно измерять артериальное давление. Если АД стойко