



ГБУЗ «Оренбургский областной центр
медицинской профилактики»
Адрес: 460040, г. Оренбург,
ул. Алтайская, д. 12 «А»
god42@mail.orb.ru

АНО «ЦСИ «Развитие»
Адрес: 460044, г. Оренбург,
ул. Березка, д. 26, офис 2
socialinfo@yandex.ru

Меры профилактики

Соблюдение принципов здорового образа жизни позволяет значительно снизить риск развития гипертонии и ее последствий.

Одним из основных факторов, способствующих повышению давления, является избыточный вес. Действительно, у людей с лишней массой тела сердце вынуждено сокращаться с удвоенной силой, что не может не сказаться на его работе и со временем начинают происходить сбои. Каждые 5 кг лишнего веса повышают давление в среднем на 5-5,5 мм. рт. ст. Излишнее содержание в пище животных жиров и холестерина сгущает кровь и способствует отложению на стенках сосудов атеросклеротических бляшек, что также способствует повышению кровяного давления.

В профилактических целях необходимы омега-3-полиненасыщенные жирные кислоты. Они в изобилии присутствуют в рыбьем жире, растительном масле (особенно – в оливковом). В день человеку необходимо около двух столовых ложек растительного масла. Если не можете себе позволить 3 раза в неделю употреблять жирную рыбу, то принимайте рыбий жир (в капсулах) – в день около 5 г.

Обыкновенная соль, а точнее содержащийся в ней натрий, становится причиной задержки воды в организме, от чего ткани набухают, а сосуды под их давлением суживаются. Протолкнуть кровь сквозь них становится труднее – и сердце вынуждено сжиматься интенсивнее, что также вызывает рост кровяного давления. Соль необходима организму, но в количестве не более 5 г в день.

Употребление продуктов, богатых антагонистами натрия – калием и магнием, способствуют выведению воды из организма и успокаивают нервную систему, от степени возбуждения которой также зависит повышение давления.

Откажитесь от вредных привычек. Курение – главный враг сердечно-сосудистой системы, повышающий риск развития ишемии, даже при нормальном давлении. Рюмка алкоголя провоцирует мгновенное повышение давления на 5-10 мм.

Движение – это жизнь!

Вот девиз, который должен стать для вас главным, поскольку работающие мышцы облегчают работу сердца. К тому же холестерин будет задействован по своему прямому назначению – на построение клеток, а не станет откладываться в сосудах.

**Двигайтесь с удовольствием –
и будьте здоровы!**



ГБУЗ «Оренбургский областной центр
медицинской профилактики»
Адрес: 460040, г. Оренбург,
ул. Алтайская, д. 12 «А»
god42@mail.orb.ru

АНО «ЦСИ «Развитие»
Адрес: 460044, г. Оренбург,
ул. Березка, д. 26, офис 2
socialinfo@yandex.ru

ОСТОРОЖНО: ГИПЕРТОНИЯ!

Артериальная гипертензия (гипертония) является основной причиной риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. При ее возникновении жизнь превращается в настоящую муку: скачки давления провоцируют постоянные головные боли, головокружения, общую слабость. Между тем большинство больных даже не подозревают о реальных показателях своего кровяного давления и неприятностях, связанных с этой болезнью.

АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Давление, оказываемое кровью на стенки сосудов, называется артериальным. Для его измерения применяется специальный прибор – тонометр. А самому измерению подлежат две величины:

- систолическое, показывающее давление крови в артериях после сердечного сокращения, по этому показателю можно судить о силе, с которой сердце выталкивает кровь;

- диастолическое, показывающее давление крови в момент расслабления (диастолы) сердечной мышцы, оно отражает

сопротивление периферических сосудов.

По этим двум показателям и судят об артериальном давлении, их принято записывать, разделяя дробной чертой, где верхняя цифра означает систолическое, а нижняя – диастолическое. Единица измерения при этом – миллиметры ртутного столба.

Давление достаточно динамичная величина и колеблется в зависимости от времени суток, психологической обстановки, вида деятельности, возраста и других причин. Нормальным считается давление 120/80 мм. рт. ст., но отклонение от этой величины в 10-15 % тоже укладывается в норму.

Граничным значением давления являются цифры 140/90, при частом и длительном превышении этих границ речь идет о так называемой «мягкой гипертонии», когда симптомы малозаметны или могут трактоваться, как переутомление, проходящее после отдыха. Важно не пропустить этот период, пока давление не расшатало сосуды и не наделало других бед в организме, поскольку запущенную болезнь лечить всегда труднее.



**Следите за своим
давлением –
и будьте здоровы!**