

Неделя борьбы  
с артериальной гипертонией  
и приверженности назначенной врачом терапии (в честь Всемирного дня  
борьбы с артериальной гипертонией 17 мая)

(12.05-18.05.2025г.)



Гипертония - одна из причин инфарктов миокарда, инсультов, ишемической болезни сердца, сердечной и почечной недостаточности. Это самое распространенное хроническое заболевание сердечно-сосудистой системы среди населения нашей страны и наиболее значимый фактор риска смерти во всём мире.

Артериальное давление (АД) зависит от возраста, пола, времени суток физической активности, стресса и других факторов.

АД зависит от работы сердца и от эластичности и тонуса кровеносных сосудов.

Первая цифра – максимальная – показывает, с какой силой кровь давит на стенки сосудов при максимальном сокращении сердца, вторая – минимальная – в момент покоя.

У детей дошкольного возраста АД в среднем равно 80/50 мм рт. ст., у подростков – 110/70 мм рт. ст., и в дальнейшем с возрастом оно незначительно увеличивается. Величина АД у взрослых не должна превышать 140/90 мм рт. ст.

При повышенном давлении человеку ставится диагноз артериальной гипертензии, а при пониженном – гипотензии.

Длительно текущая артериальная гипертензия значительно опаснее для здоровья, чем гипотензия. Как показывают результаты исследований, с каждыми +10 мм рт. ст. увеличивается риск развития ССЗ на 30%.

У людей с повышенным давлением в 7 раз чаще развиваются нарушения мозгового кровообращения (инсульты), в 4 раза чаще – ишемическая болезнь сердца, в 2 раза чаще поражаются сосуды ног. Длительная текущая или тяжелая (160/100 мм рт. ст. и выше) артериальная гипертензия при отсутствии лечения на 50% повышает риск внезапной смерти.

Факторы, способствующие повышению артериального давления:

- курение
- злоупотребление соленой, жирной пищей, алкоголем;
- стрессы;
- повышенный уровень холестерина в крови;
- низкая физическая активность;
- наследственная предрасположенность.

Каждый человек, страдающий артериальной гипертензией должен ежедневно измерять артериальное давление, чтобы предотвратить осложнения!

Согласно данным ВОЗ, простой контроль АД позволит избежать развития серьезных заболеваний сердечно-сосудистой системы и их осложнений – инфаркта, инсульта, сосудистой деменции, ретинопатии или внезапной смерти.

Как избежать развития осложнений?

*Целью лечения пациентов с артериальной гипертензией является:*

- максимальное снижение риска развития осложнений;
- коррекция факторов риска, способствующих развитию осложнений;
- улучшение качества жизни человека;
- увеличение продолжительности жизни.

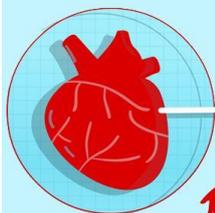
Профилактика артериальной гипертензии:

- отказ от курения;

- нормализация масса тела (индекс массы тела в норме составляет 25 кг/м<sup>2</sup> и рассчитывается путем деления масса тела в килограммах на рост в квадрате в метрах);
- снижение потребления алкогольных напитков (до 30г алкоголя в сутки для мужчин и 20г для женщин);
- увеличение физической нагрузки;
- снижение потребления поваренной соли (до 5г в сутки);
- изменение рациона питания с уменьшением потребления жиров, увеличением потребления растительной пищи, калия, кальция (содержащихся в овощах, фруктах, зерновых) и магния (содержащегося в молочных продуктах).

## Причины возникновения артериальной гипертензии

- Наследственность (если в семье кто-то из родителей имеет такой диагноз, то с большой вероятностью заболевание может передаваться и детям).
- Нерациональное питание (злоупотребление солью).
- Длительный хронический стресс.
- Курение.
- Малоподвижный образ жизни.



### Органы, которые страдают от артериальной гипертензии:

- **сердце** (нарушение сердечного ритма);
- **мозг** (острое нарушение мозгового кровообращения);
- **глаза** (кровоизлияние, потеря зрения);
- **почки** (почечная недостаточность)

## Профилактика артериальной гипертензии



сон не менее 7 часов в сутки



индекс массы тела должен быть <25



ограничение потребления соли до 5г/сут



избегать жирных, сладких блюд, фастфуда



увеличение потребления калия  
(его много в свежих фруктах, овощах, кураге)



ограничение потребления алкоголя до 30 мл/сут



ограничение продолжительности рабочего времени, избегать ночных смен и командировок



регулярные физические тренировки



необходимо прекратить курение

