

13-19 мая – Неделя профилактики повышения артериального давления.

13 – 19 мая Неделя профилактики повышения артериального давления



Артериальное давление (АД) – это давление крови на стенки сосудов. Артериальное давление зависит от возраста, пола, времени суток физической активности, стресса и других факторов. АД так же 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. Но в любом случае АД у взрослых не должно превышать 140/90 мм рт. ст.

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

При этом длительно текущая артериальная гипертензия значительно опаснее для здоровья, чем гипотензия. Как показывают результаты исследований, с каждыми +10 мм рт. ст. увеличивается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний 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.

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

Как правильно измерять давление:

1. Измерять АД желательно 2 раза в день в одно и то же время (утром и вечером) не менее, чем через 30 минут после физического напряжения, приема пищи, употребления чая или кофе.

2. Измерять АД рекомендуется сидя в удобной позе. Рука должна находиться на ровной поверхности на уровне сердца.

3. Манжета тонометра накладывается на плечо, нижний край ее на 2 см выше локтевого сгиба.


4. Следует измерять АД последовательно 2-3 раза с интервалами 1-2 минуты после полного стравливания воздуха из манжеты. Среднее значение двух или трех измерений, выполненных на одной руке, точнее отражает уровень АД, чем однократное измерение.

Комплексная профилактика артериальной гипертензии включает в себя следующие мероприятия:

- адекватную физическую нагрузку
- здоровое рациональное питание: ограничение потребления соли, транс-жиров, сладкого и мучного
- минимизацию стрессовых воздействий на организм
- нормализацию сна (7-8 часов)
- отказ от алкоголя
- отказ от употребления табака
- контроль уровня артериального давления
- контроль веса
- контроль уровня глюкозы и холестерина крови.

ФАКТОРЫ РИСКА ПОВЫШЕННОГО АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

- **Курение** (в настоящем или прошлом)
- **Повышенный уровень холестерина крови** (более 5 ммоль/л)
- **Избыточная масса тела** (ИМТ = 25-29,9 кг/м²) или ожирение (ИМТ \geq 30 кг/м²)
- **Малоподвижный образ жизни**
- **Алкоголь** (в настоящем или прошлом)


 Служба
здоровья



ЗДОРОВЫЕ ЦИФРЫ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

не выше чем 140/90

Если ваше АД выше указанных цифр, следует обратиться к врачу.

 Служба
здоровья



КАК ПРАВИЛЬНО ИЗМЕРИТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ?

1. Проводите измерение через 1-2 часа после приема пищи. Перед измерением воздержитесь от курения, кофе и крепкого чая.
2. Примите удобное положение - сидя или лежа.
3. Если во время наполнения воздухом манжета слишком, до боли, стягивает руку - лучше слегка ослабить её и повторить измерение.
4. Повторный замер давления можно проводить только спустя 2-3 минуты после первого измерения.

 Служба
здоровья



ДАВЛЕНИЕ ПОД КОНТРОЛЬ!

Важно контролировать уровень артериального давления и сохранять его в пределах нормы. Для этого необходимо:

- регулярно проходить диспансеризацию и медицинские осмотры
- отказаться полностью от курения (в любом виде) и от употребления алкоголя
- употребление соли не более 5 г в сутки
- употребление не менее 4-5 порций (400-500 гр) овощей и фруктов в день
- контроль массы тела (ИМТ в пределах 20-25 кг/м²)
- регулярная физическая активность (не менее 10 000 шагов в день)

 Служба
здоровья

