Накануне Всемирного дня борьбы с гипертонией мы решили составить памятку о том, что провоцирует развитие гипертонической болезни и как ее предотвратить.

Фактор первый. Наследственность

В развитии артериальной гипертензии этот фактор играет немаловажную роль. Особенно если это – наследство по линии первой степени родства (отец, мать, бабушка, дедушка, родные братья и сестры). Риск развития гипертонии возрастает еще больше, если повышенное давление имелось у двух или более родственников.

Что делать: Если вы – в группе риска, держите руку на пульсе! Регулярно измеряйте артериальное давление и, в случае его систематического повышения, как можно скорее обращайтесь к врачу.

Фактор второй. Пол

Подавляющее большинство гипертоников – представители сильной половины человечества: мужские половые гормоны стимулируют подъем АД. К тому же в отличие от женщин у них больше масса тела (в том числе и мышечная), а значит, объем сосудистого русла и циркулирующей в нем крови, что создает благоприятные условия для более высокого уровня давления.

С годами шансы заработать гипертонию у представителей сильной и слабой половины человечества уравниваются. После наступления менопаузы естественная гормональная защита сердечно-сосудистой системы у женщин сводится на нет.

Что делать: Ближе к 40 годам подумать о себе. И мужчинам, и женщинам. А при необходимости обратиться к эндокринологу и начать принимать гормонозаместительную терапию.

Фактор третий. Стрессы

Гормон стресса адреналин заставляет сердце биться чаще, перекачивая больший объем крови. Если стресс продолжается длительное время, такая хроническая нагрузка изнашивает сосуды и повышенное АД становится хроническим.

Что делать: Научитесь управлять своими эмоциями. Измените свое отношение к проблемам. Ведь на любое, даже самое ужасное на первый взгляд событие можно смотреть как с негативной, так и с положительной стороны.

Не берите на себя больше, чем можете сделать. Доказано: у тех, кто проводит на работе больше 41 часа в неделю, риск заполучить гипертонию повышается на 15%.

Фактор четвертый. Злоупотребление алкоголем и курение

Ежедневное употребление крепких спиртных напитков увеличивает давление на 5–6 мм рт. ст. в год, а компоненты табачного дыма, попадая в кровь, вызывают спазм сосудов. К тому же у курящих людей усиливается кислородное голодание тканей и головного мозга.

Что делать: Постепенно расставаться с пагубными привычками. Самое большее, что разрешается гипертонику, – 60 мл крепкого алкоголя в неделю и 200 г сухого вина. То же относится к кофе и крепкому чаю. Ограничьте их потребление хотя бы до чашечки в день. Не говоря уже о сигаретах. Даже о легких (с низким содержанием никотина и смол). Они так же вредны, как и крепкие.

Фактор пятый. Гиподинамия

Малоподвижный образ жизни. Специалисты подсчитали: люди, ведущие малоподвижный образ жизни, на 20–50% больше рискуют заболеть гипертонией, чем те, кто активно занимается спортом или физическим трудом.

Нетренированное сердце хуже справляется с нагрузками. Тогда как регулярные физические упражнения способны творить чудеса. Они способствуют повышению эластичности стенок кровеносных сосудов, помогают снизить избыточный вес, уменьшают содержание сахара в крови и снижают уровень плохого холестерина низкой плотности. Установлено: регулярные физические упражнения снижают артериальное давление на 5–10 мм рт. ст.

Что делать: Постепенно увеличить повседневную физическую активность. Возьмите за правило совершать короткие пешие прогулки. Нагрузки маленькими порциями укрепляют стенки артерий лучше, чем обычное физкультурное занятие, сохраняя их гибкими и эластичными. Если же решили заняться спортом, отдайте предпочтение упражнениям, направленным на тренировку выносливости (дыхательные упражнения, плавание, лыжи). Но не увлекайтесь: сильная физическая нагрузка увеличивает систолическое (верхнее) давление, поэтому лучше всего заниматься понемногу (30 минут) каждый день, постепенно увеличивая нагрузку – от слабой до умеренной.

Фактор шестой. Избыточная масса тела. Ожирение

Это обстоятельство врачи выделяют особо. И неудивительно: у людей с повышенной массой тела нарушается жировой обмен, теряется эластичность сосудов, которые, как коррозией, поражаются атеросклерозом. Доподлинно известно: при избыточном весе риск развития гипертонии увеличивается в 6 (!) раз, а каждые лишние 500 г повышают АД на единицу. Для нашей страны эта проблема более чем актуальна. От ожирения и избыточного веса страдают у нас около 30% населения, догоняя по этим показателям США и ряд других развитых стран.

Что делать: Следите за своим весом. Разумные физические нагрузки и низкокалорийная диета – оптимальный вариант. При этом диетологи рекомендуют: утром употреблять 20–25% дневного объема пищи, в обед – 50–60%, а вечером – 15–20%, разделив прием пищи на 4 раза в день и стараясь есть в одно и то же время, не позднее чем за 2 часа до сна.

Постепенно вытесните из своей диеты сливочное масло, сыры, колбасы, сметану, сало дополнительным количеством овощей и фруктов, растительного масла и нежирной рыбы. Предпочитайте обезжиренные молочные продукты. Таким образом вы сможете контролировать содержание холестерина в крови и нормализовать вес. Ищите продукты, богатые двумя видами клетчатки. В этом смысле коричневый рис, овсянка, хлеб с отрубями хороши точно так же, как овощи и фрукты.

Фактор седьмой. Избыток пищевого натрия (соли) в пище

Избыток соли ведет к задержке жидкости в организме, способствует отечности органов и тканей, от чего страдают и кровеносные сосуды.

Что делать: Перейти на низкосолевую диету, при которой количество поваренной соли ограничивается до 5 г (1 чайной ложки) в день. При этом нужно учесть, что многие продукты (сыры, копчености и соления, колбасные изделия, консервы, майонез) сами по себе содержат много соли.

Проверь себя

Нередко гипертония протекает скрыто. Человек при этом может вполне нормально себя чувствовать и не подозревать, что стоит у роковой черты. Между тем у гипертонии есть симптомы. К признакам, указывающим на ее наличие, относятся регулярные:

-головные боли с ощущением «обруча», тяжести или распирания в затылке;

-головокружения;

-слабое или учащенное биение сердца;

-боли в области сердца, возникающие в покое или при эмоциональном стрессе, которые не проходят после приема нитроглицерина;

-одышка, возникающая вначале при физической нагрузке, а затем и в покое;

-отеки ног и одутловатость лица по утрам;

-ухудшение памяти;

-туман, пелена, мушки перед глазами.

Если вы насчитали у себя хотя бы два из упомянутых выше факторов риска развития гипертонии, займитесь ее профилактикой. И регулярно измеряйте артериальное давление. Определить, насколько оно отличается от нормы, поможет эта таблица.

Нормальные цифры

артериального давления:

Возраст АД (мм рт. ст.)

16–20 100/70–120/80

20–40 120/70–130/80

40–60 до 135/85

Старше 60 до 140/90

**Государственное областное автономное учреждение социального обслуживания населения**

**«Полярнинский комплексный центр социального обслуживания населения»**

**Что провоцирует повышенное давление? 7 фактов о гипертонической болезни**

****

**ЗАТО АЛЕКСАНДРОВСК**

**2021 г**