

# **ПРОФИЛАКТИКА**

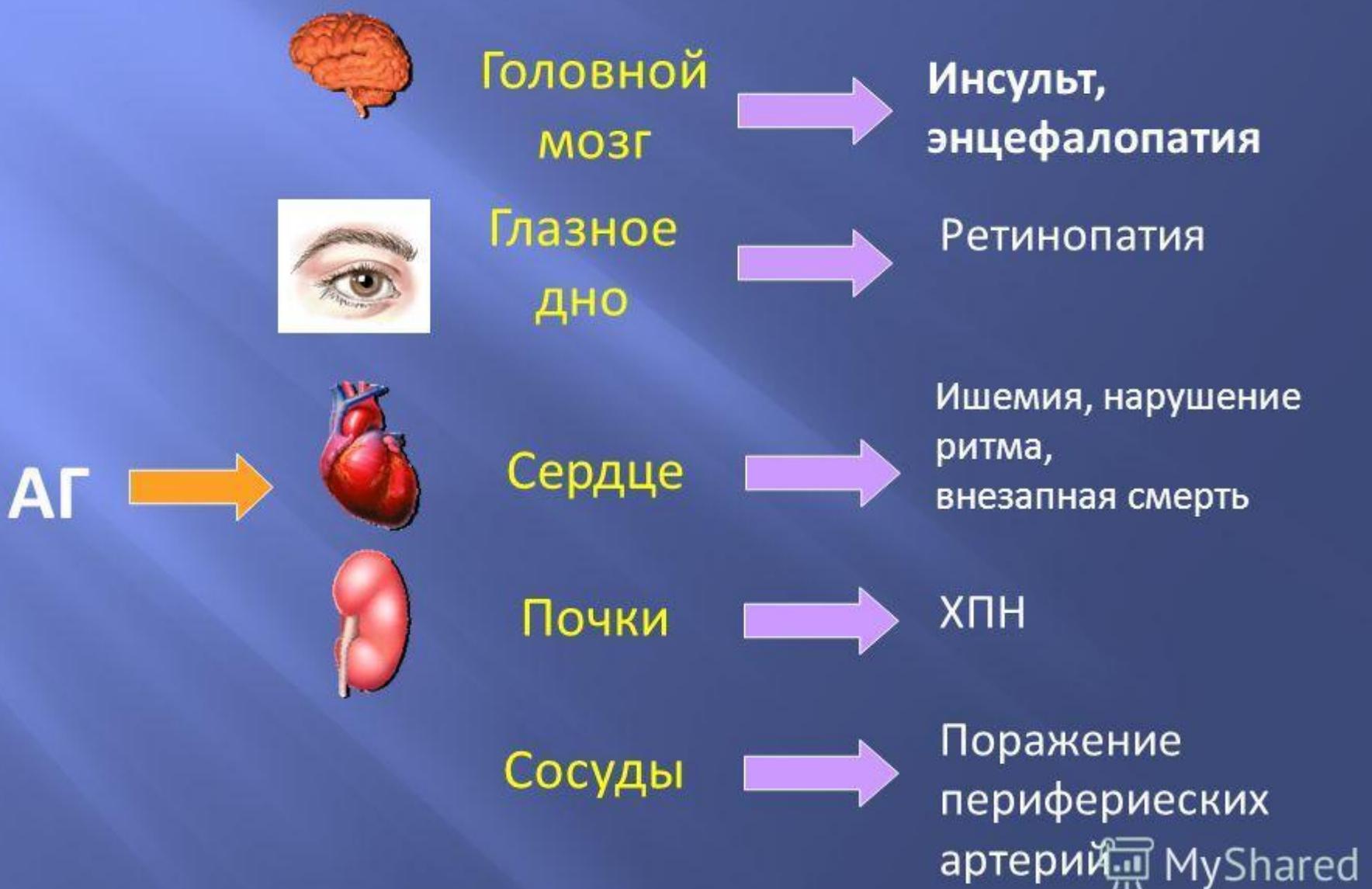
# **АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИИ**

ФГБУЗ МСЧ № 135 ФМБА РОССИИ  
Кабинет медицинской профилактики поликлиники для взрослых

**Гипертония, является самым распространенным заболеванием XXI века (ВОЗ). Приблизительно 600 млн. людей во всем мире страдают от высокого кровяного давления.**



# Органы-мишени артериальной гипертензии



# **Факторы, способствующие развитию болезни**

- Генетические факторы 15-20 %**
- Окружающая среда 20-25 %**
- Медицина 8-10 %**
- Образ жизни 50-55 %**

## Факторы риска возникновения АГ

**Сахарный диабет.** Инсулин обладает сосудорасширяющими свойствами

**Генетическая предрасположенность.** АГ у родственников первой степени (отец, мать, бабушки, дедушки, родные братья или сестры) достоверно означает повышенную вероятность развития болезни

**Стресс, психическое напряжение.** Гормон стресса адреналин заставляет сердце биться чаще, перекачивая больший объем крови в единицу времени



**Ожирение.** Каждый килограмм лишнего веса означает увеличение давления на 2 мм рт. ст.

**Возраст старше 60 лет.** Увеличение коллагеновых волокон в стенках кровеносных сосудов ведет к сужению просвета в артериях и потере эластичности их стенок

**Вредные привычки (курение, употребление алкоголя).** Ежедневное употребление крепких спиртных напитков увеличивает давление на 5–6 мм рт. ст. в год. Компоненты табачного дыма вызывают спазм сосудов

**Избыточное потребление соли** ведет к спазму артерий, задержке жидкости в организме

**Стойкое повышение АД в течение нескольких недель выше показателей 139/89 мм рт. ст. дает повод диагностировать АГ**

При повышенном АД характерно избирательное поражение некоторых органов и систем организма, поскольку именно на них нацелены негативные влияния гипертонии.



**120/80**

мм рт ст

**ОТПТИМАЛЬНОЕ**  
артериальное давление



**130/85**

мм рт ст

**НОРМАЛЬНОЕ**  
артериальное давление



**139/89**

мм рт ст

**ВЫСОКОЕ  
НОРМАЛЬНОЕ**  
артериальное давление

**Для нормализации  
артериального давления:**



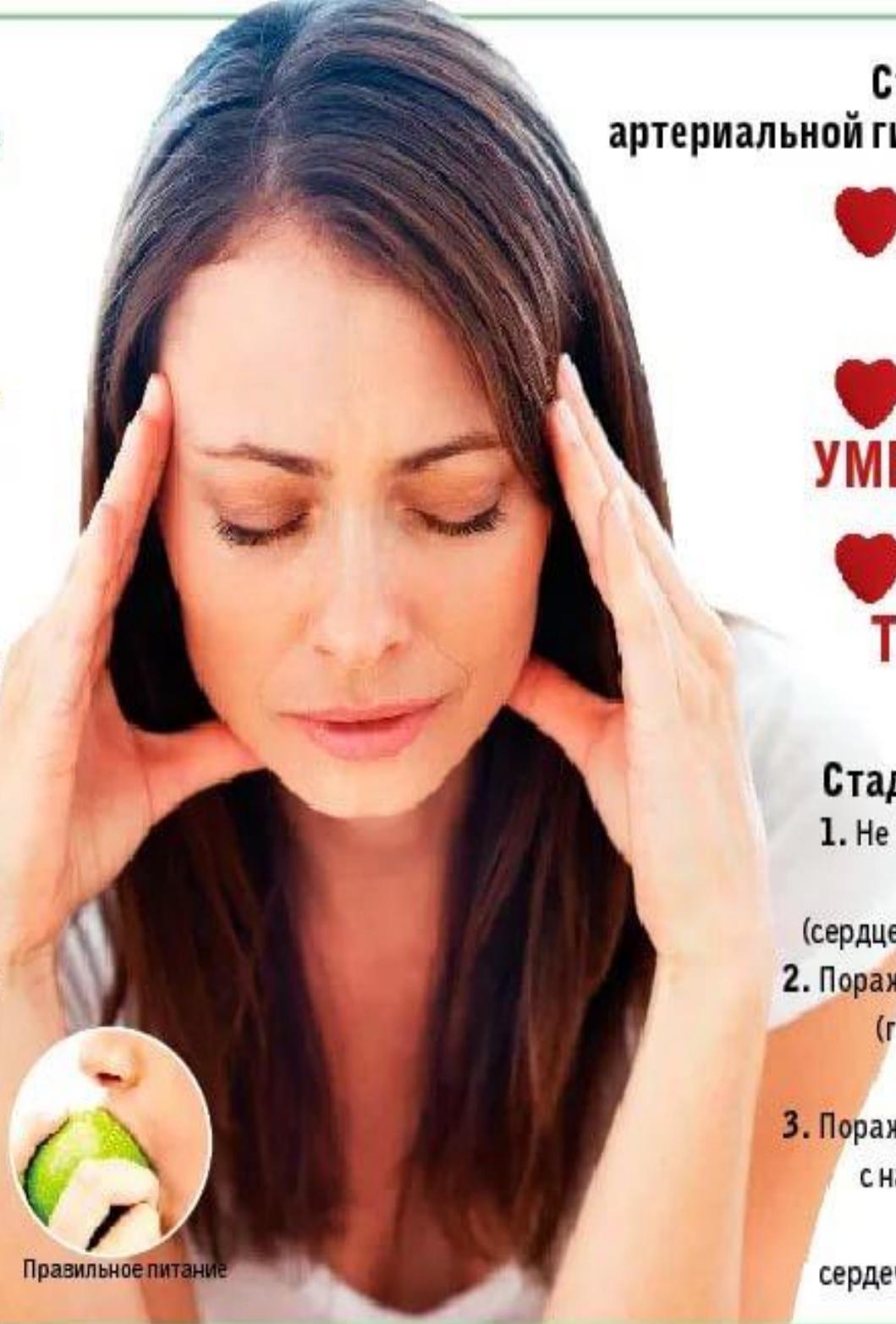
Отказ от курения



Коррекция веса



Правильное питание



**Степени развития  
артериальной гипертензии (АГ):**



**159/99**

мм рт ст

**МЯГКАЯ АГ**



**179/109**

мм рт ст

**УМЕРЕННАЯ АГ**



**180/110**

мм рт ст

**ТАЖЕЛАЯ АГ**

**Стадии развития АГ:**

1. Не происходит поражение органов-мишней (сердце, почки, головной мозг)
2. Поражаются органы-мишени (гипертрофия миокарда, сужение сосудов)
3. Поражаются органы-мишени с нарушением их функций (инфаркт, инсульт, сердечная недостаточность).

# Первичная профилактика артериальной гипертонии

(удерживание АД в норме, уменьшение веса, значительное улучшение общего самочувствия)

## Физические упражнения

Любые физические упражнения повышают физическую работоспособность. Упражнения, направленные на тренировку выносливости (общеразвивающие, дыхательные упражнения, занятия на тренажерах, плавание, ходьба, бег), приводят к заметному антигипертензивному эффекту. Сильная физическая нагрузка повышает АД, поэтому занимайтесь понемногу (30 минут) каждый день, постепенно увеличивая нагрузку от слабой до умеренной.

## Низкосолевая диета

Ограничите прием соли до 5 грамм (1 чайная ложка) в день. Учтите, что (сыры, колбасы и соления, колбасные изделия, консервы, майонез, чипсы) содержат много соли. Уберите со стола солонку и никогда не досаливайте готовые блюда. Заменяйте соль пряными травами, чесноком.

## Ограничение животных жиров

Постепенно исключите из диеты сливочное масло, сыры, колбасы, сметану, сало и жареные котлеты дополнительным количеством овощей и фруктов, растительного масла и нежирной рыбы. Употребляйте обезжиренные молочные продукты. Контроль уровня холестерина в крови (профилактика атеросклероза), нормализация веса, обогащение рациона калием.

## Психологическая разгрузка

Стресс — основная причина повышения АД. Освойте методы психологической разгрузки — аутотренинг, самовнушение, медитацию. Стремитесь видеть во всем положительные стороны, находите в жизни радости, работайте над своим характером, меняя его в сторону большей терпимости к чужим недостаткам, оптимизма, уравновешенности. Пешие прогулки, спорт, хобби и общение с домашними животными также помогают поддерживать душевное равновесие.

## Отказ от вредных привычек

Откажитесь от курения и алкоголя — ведущих факторов риска гипертонии.

Вредные привычки и артериальная гипертония — страшное сочетание, которое в большинстве случаев ведет к трагическим последствиям.



# НЕ ИГНОРИРУЙТЕ ГИПЕРТОНИЮ!



Гипертония – стойкое повышение артериального давления от 140/90 мм рт. ст. и выше.  
Отсутствие лечения приводит к развитию серьезных осложнений в «органах-мишениях»



**РЕГУЛЯРНО ПРИНИМАЙТЕ ЛЕКАРСТВА  
ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ДАВЛЕНИЯ, РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ВРАЧОМ.**

- Ежедневно измеряйте давление
- Ограничите потребление поваренной соли до 5 гр. в сутки
- Стремитесь к снижению избыточной массы тела
- Увеличьте свою физическую активность
- Откажитесь от курения и алкоголя
- Спите не менее 7–8 часов в сутки

## АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ И КУРЕНИЕ

- Курение – независимый фактор риска сердечно-сосудистых, легочных и раковых заболеваний.
- **ПОЛНЫЙ ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ** – обязательное условие полноценного лечения артериальной гипертонии.



# **Алкоголь и Артериальная гипертония**

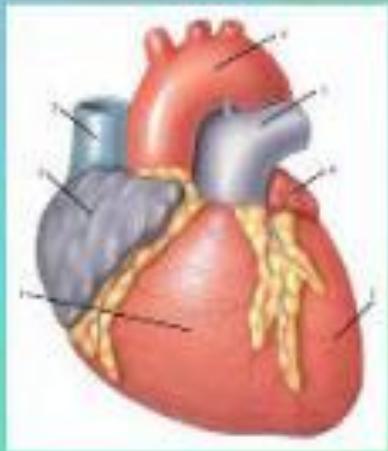
**Научные данные свидетельствуют о том, что алкоголь усугубляет течение артериальной гипертонии.**

**Злоупотребление алкоголем ведёт к серьёзным осложнениям (гипертоническому кризу, инсульту, инфаркту миокарда), что способствуют формированию ограничений жизнедеятельности, т.е. Инвалидности и преждевременной смерти.**

# **ВОЗМОЖНЫЕ ОШИБКИ ПАЦИЕНТА ПРИ МЕДИКАМЕНТОЗНОМ ЛЕЧЕНИИ АГ**

- Не соблюдают рекомендации врача
- Необоснованный отказ от лечения, если нет быстрого эффекта
- Самостоятельная отмена препарата





# Как лечить артериальную гипертензию?

- Лечение артериальной гипертензии всегда должно быть комплексным: немедикаментозные методы и/или лекарственные гипотензивные препараты.
- Только врач поможет Вам профессиональными советами, проведет необходимое обследование и подберет нужные Вам лекарства.
- Нельзя начинать самостоятельно принимать гипотензивные препараты, копируя друзей и соседей.

То, что хорошо для них,  
может оказаться опасным для Вас.

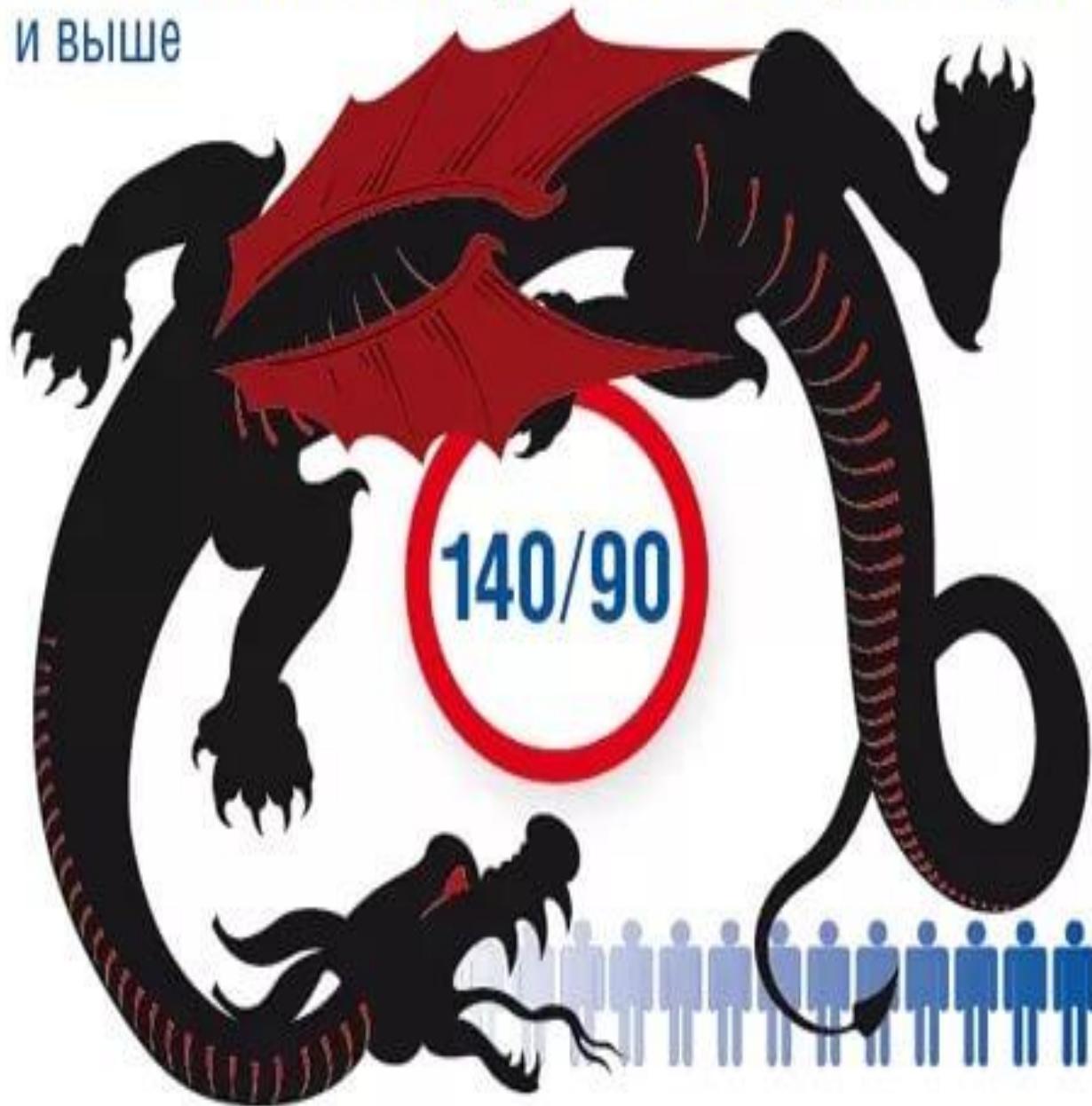


**120/80**

Нормальное  
артериальное  
давление

Регулярное измерение артериального давления —  
заповедь успешной профилактики гипертонии

Это АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ 140/90 мм.рт.ст.  
и выше



Гипертония убивает 465 000 россиян в год