

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ

ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Что такое гипертония?

Гипертония – это заболевание, при котором давление в сосудах (артериях) превышает нормативные, оптимальные для сохранения здоровья показатели.

Часто ли встречается гипертония?

Артериальная гипертония – широко распространенное заболевание. По данным недавно проведенных специальных программ, направленных на выявление артериальной гипертонии, установлено, что в России гипертонию среди взрослого населения имеют 45% мужчин и 42% женщин. При этом каждый третий человек не знал, что у него есть гипертония.



**ВЫСОКОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ
ОПАСНО ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ!**

Как выявить гипертонию?

Для того, чтобы установить, есть ли у человека гипертония, необходимо измерить артериальное давление.



Гипертонию называют «молчаливый убийца»

У большинства людей повышенное артериальное давление никак не проявляется (нет симптомов).

ИЗМЕРЬТЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ!

Измерение давления безболезненная и не сложная процедура, она занимает всего несколько минут, но может помочь сохранить жизнь!!

Сверьте с таблицей результат, полученный при измерении вашего давления.

Категории артериального давления	Систолическое (верхнее) давление мм рт.ст.	Диастолическое (нижнее) давление мм рт.ст.	Рекомендации
Нормальное	< 120	< 80	Отличный результат!
Предгипертония	120-139	80-89	Регулярно измеряйте давление. Внесите коррективы в образ жизни
Артериальная гипертония 1 степень	140-159	90-99	Необходимо обратиться к врачу и выполнять все рекомендации
Артериальная гипертония 2 степень	160-179	100-109	Необходимо обратиться к врачу и выполнять все рекомендации
Артериальная гипертония 3 степень	180 и более	110 и более	Если такое давление выявлено впервые, вызовите Скорую помощь!

Сегодня гипертония успешно лечится. Необходимо регулярно наблюдаться у врача и выполнять все его рекомендации – медикаментозные и немедикаментозные.

Если артериальную гипертонию не лечить, то она приводит к серьезным осложнениям.

ОСЛОЖНЕНИЯМИ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ ЯВЛЯЮТСЯ

**МОЗГОВОЙ ИНСУЛЬТ
ИНФАРКТ МИОКАРДА
СНИЖЕНИЕ ЗРЕНИЯ
ПОВРЕЖДЕНИЕ ПОЧЕК
СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ**

Вероятность развития осложнений зависит не только от артериальной гипертонии, но и других факторов риска. Пройдите обследование в своей поликлинике. Доктор оценит ваш суммарный сердечно-сосудистый риск. Это важно для выработки оптимальной тактики лечения!

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ

КАК ЕЕ КОНТРОЛИРОВАТЬ

Что означает контроль артериального давления у больных артериальной гипертонией?

Если у вас артериальная гипертония, вам необходимо добиться целевого уровня артериального давления.



ДЛЯ БОЛЬШИНСТВА ПАЦИЕНТОВ С АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИЕЙ ЦЕЛЕВЫМ ЯВЛЯЕТСЯ УРОВЕНЬ ДАВЛЕНИЯ

**Ниже 140/90
мм рт. ст.**

У некоторых пациентов с сопутствующими заболеваниями, а также в пожилом возрасте целевой уровень может быть иным. Узнайте у своего доктора, какой уровень артериального давления является целевым для вас.

Ежедневно измеряйте свое артериальное давление и записывайте результаты в дневник самоконтроля.

149 93					
/ / 202__	/ / 202__	/ / 202__	/ / 202__	/ / 202__	/ / 202__
/ / 202__	/ / 202__	/ / 202__	/ / 202__	/ / 202__	/ / 202__

Как добиться снижения артериального давления?

Добиться эффективного снижения артериального давления можно с помощью немедикаментозных мер и лекарств.

6 немедикаментозных мер, способствующих снижению артериального давления



- 1 Сделайте выбор в пользу здорового питания. Ежедневно потребляйте 250 грамм фруктов и 250 грамм овощей, ограничьте потребление жира, особенно животного.
- 2 Примерно в 2 раза снизьте потребление соли: москвичи в среднем потребляют 12 грамм соли в день, а рекомендуется менее 5 грамм соли в день.
- 3 Если у вас избыточная масса тела (индекс массы тела более 25 кг/м^2), постарайтесь ее снизить. Уменьшение массы тела на 5 кг приводит к снижению артериального давления на 5 мм рт. ст.
- 4 Ежедневно выполняйте какую-либо физическую нагрузку (не менее 30 мин в день).
- 5 Ограничьте потребление алкоголя (для крепких напитков - не более 60 мл в день для мужчин и не более 30 мл для женщин).
- 6 Откажитесь от курения.



Лекарства для снижения артериального давления должен назначать только врач с учетом результатов вашего обследования и сопутствующих заболеваний. Не занимайтесь самолечением и не следуйте советам знакомых.

Регулярно принимайте лекарства для снижения артериального давления, рекомендованные врачом.

Не меняйте дозировки лекарств и режим их приема самостоятельно. Если, несмотря на прием лекарств, давление превышает уровень 140/90 мм рт. ст., пойдите на прием к врачу, он внесет необходимые изменения в назначения. После того, как давление достигло целевого уровня, продолжайте прием лекарств в постоянном режиме.



АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНΙΑ

ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Один из самых действенных способов контроля артериальной гипертензии и снижения артериального давления – это ограничение потребления соли.

Соль пищевая (поваренная, хлорид натрия) важна для организма. Однако при ее избыточном потреблении натрий вызывает задержку жидкости в организме, в результате повышается артериальное давление.

Москвичи в среднем потребляют 12 грамм соли в день, а рекомендуемая норма потребления соли – это менее 5 грамм в день, что соответствует 2000 мг натрия

Контроль за количеством потребления соли – непростая задача. Дело в том, что соль входит в состав многих готовых продуктов. Кроме того, натрий содержится в глутаминате натрия – популярном «усилителе вкуса», который входит в состав многих продуктов быстрого приготовления и приправ.

Обращайте внимание на содержание соли на этикетках продуктов!



САМЫЕ СОЛЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

- Чипсы, соленые сухарики и орешки, другие снеки
- Копчености, колбасы, бекон, сало,
- Различные соленья
- Большинство видов сыра
- Соленая рыба
- Готовые замороженные обеды
- Лапша и супы быстрого приготовления
- Некоторые виды фаст-фуда (картофель-фри, хот-доги, гамбургеры)
- Соевый соус, готовые заправки для салата, кетчуп, томатный сок



Сравните содержание натрия в продуктах, представленных в левом и правом столбцах таблицы

	Натрий мг/100 г продукта		Натрий мг/100 г продукта
Соленые сухарики	920	Арахис	23
Гамбургеры	520	Говядина	60
Квашеная капуста	800	Капуста свежая	13
Чипсы картофельные	600	Картофель отварной	95
Сыр Российский	810	Творог	30
Салями	1092	Свинина	58
Хлеб ржаной	430	Хлопья овсяные	35

Как видно, 200 грамм соленых сухариков содержат дневную норму потребления соли!

Примерно такое же количество соли содержат 4 гамбургера!

Это не значит, что нельзя никогда есть соленые сухарики и другие снеки. Просто надо иметь в виду, что если вы съели большой пакет соленых сухариков, то вы потребили дневную норму соли и желательно отказаться в этот день от других соленых продуктов.

Как ограничить количество соли в рационе?

- Не употребляйте консервированные, соленые, копченые продукты чаще 1 раза в неделю.
- Готовьте пищу с минимальным количеством поваренной соли. Для того чтобы сделать вкус пищи более насыщенным, добавляйте свежую зелень, чеснок и разнообразные пряности.
- Пусть каждый член семьи добавляет минимальное количество соли в готовое блюдо за столом: так соленый вкус становится более ощутимым, а соли тратится гораздо меньше.



Потребляйте больше продуктов, содержащих калий (курага, чернослив, абрикос, петрушка, картофель в мундире) и магния (отруби, орехи, овсяная крупа, фасоль). Это позволит сохранить баланс минеральных веществ в организме.