**Министерство здравоохранения Астраханской области**

**ГБУЗ АО «Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»**



**ПРОФИЛАКТИКА**

**АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ**

 

**Артериальная гипертония**

**Артериальная гипертония (АГ)** - периодическое или стойкое повышение артериального давления (АД). По данным Всемирной организации здравоохранения установлено, что безопасный уровень артериального давления составляет менее 140/90 мм рт.ст

**Классификация уровней артериального давления**

|  **Категории** | **Систолическое АД** | **Диастолическое АД** |
| --- | --- | --- |
| **Оптимальное АД** | Менее 120 | Менее 80 |
| **Нормальное АД** | 120-129 | 80-84 |
| **Высокое нормальное АД** | 130-139 | 85-89 |
| **I степень артериальнойгипертонии (мягкая)** | 140-159 | 90-99 |
| **II степень артериальной гипертонии умеренная)** | 160-179 | 100-109 |
| **III степень артериальной гипертонии (тяжелая)** | 180 и более | 110 и более |

**Причины артериальной гипертонии**

**Причины артериальной гипертонии остаются неизвестными в 90% случаев. Тем не менее, известны определённые факторы, увеличивающие риск развития артериальной гипертензии:**

* **Возраст**

*С возрастом стенки крупных артерий становятся менее упругими, а из-за этого повышается сопротивление сосудов кровотоку, следовательно, повышается АД*

* **Наследственная предрасположенность**

*Риск развития АГ возрастает ещё больше, если повышенное АД имелось у двух и более родственников*

* **Пол**

*Мужчины в большей степени предрасположены к развитию АГ, особенно в возрасте 35-50 лет.*

* **Курение**

*Компоненты табачного дыма, попадая в кровь, вызывают спазм сосудов*

* **Чрезмерное употребление алкоголя**

*Ежедневное употребление крепких спиртных напитков увеличивает АД на 5-6 мм.рт.ст. в год*

* **Чрезмерная подверженность стрессам**

*Если стресс продолжается длительное время, то постоянная нагрузка изнашивает сосуды и повышение АД становится хроническим*

* **Атеросклероз**

*Избыток холестерина ведёт**к потере артериями эластичности, а атеросклеротические бляшки сужают просвет сосудов, что затрудняет работу сердца. Всё это ведёт к повышению АД*

* **Чрезмерное потребление соли**

*Избыток соли в организме часто ведёт к задержке жидкости в организме и, как следствие, к развитию АГ*

* **Ожирение**

*Люди с избыточной массой тела имеют более высокое АД, чем худые.*

**Профилактика артериальной гипертонии**

**ПЕРВИЧНАЯ** **ПРОФИЛАКТИКА ГИПЕРТОНИИ** – ***это предупреждение возникновения болезни, т.е. данной профилактики должны придерживаться здоровые люди, те у кого АД пока не превышает нормальных цифр.***

**Комплекс оздоровительных мер при артериальной гипертонии:**

 **• Физическая нагрузка**

*Любые физические упражнения у лиц с мягкой и умеренной АГ способствуют повышению физической работоспособности организма*

* **Низкосолевая диета**

*Количество поваренной соли следует ограничить до 5 грамм (1 чайная ложка). Следует учесть, что многие продукты (сыры, копчёности, соления, колбасные изделия, консервы, майонез и др.) сами по себе содержат много соли.*

* **Ограничение животных жиров**

*Постепенно вытесните из своего рациона сливочное масло, сыры, колбасы, сметану, сало и жареные котлеты дополнительным количеством овощей и фруктов, растительного масла и нежирной рыбы. Предпочитайте обезжиренные молочные продукты. Таким образом, Вы сможете контролировать содержание холестерина в крови (профилактика атеросклероза), нормализовать вес и одновременно обогатить свой рацион калием, который очень полезен при артериальной гипертонии.*

* **Отказ от вредных привычек**

*Вредные привычки и АГ – это страшное сочетание, которое в большинстве случаев ведёт к трагическим последствиям. Следует полностью отказаться от курения и употребления спиртных напитков.*

**ВТОРИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА ГИПЕРТОНИИ** - ***проводится, если у пациента установлен диагноз «артериальная гипертония». Её основная цель – избежать грозных осложнений артериальной гипертонии (ишемической болезни сердца, инфаркта, мозгового инсульта). Вторичная профилактика включает в себя два компонента:***

* **Немедикаментозное лечение артериальной гипертонии**
* **Антигипертензивную (лекарственную) терапию.**

**Немедикаментозное лечение артериальной гипертонии**

Соответствует первичной профилактике, но проводится в более жёсткой форме. Если наследственность и окружающую среду каждый отдельный человек изменить не в состоянии, то образ жизни и питание – вполне. Все ограничения становятся непреложными правилами поведения.

**Антигипертензивная (лекарственная) терапия**

Данная терапия связана с приёмом определённого комплекса препаратов, которые целенаправленно действуют на высокий уровень АД, снижая его. Курс приёма таких лекарственных средств назначается **пожизненно**, предупреждая тем самым риск развития сердечно-сосудистых осложнений.

***Лечение осуществляйте в поликлинике по месту жительства у своего лечащего врача.***

**Если Вам поставили диагноз «артериальная гипертония»**

**1.** Обязательно принимать все препараты, которые назначил врач (соблюдайте рекомендации врача и обязательно прочитайте инструкцию);

**2**. Принимать лекарства в одно и то же время дня;

**3**. Никогда не пропускайте приём лекарств из-за того, что Ваше артериальное давление в норме. Лучше обсудите Ваши наблюдения с врачом;

**4**. Обязательно пополняйте запас лекарств до того, как они закончятся;

**5**. Не прекращайте приём препаратов, если показатели АД стали нормальными. Они стали нормальными именно потому, что Вы принимаете медикаменты.

**6**. Регулярно проходите диспансеризацию и профилактический медицинский осмотр.