

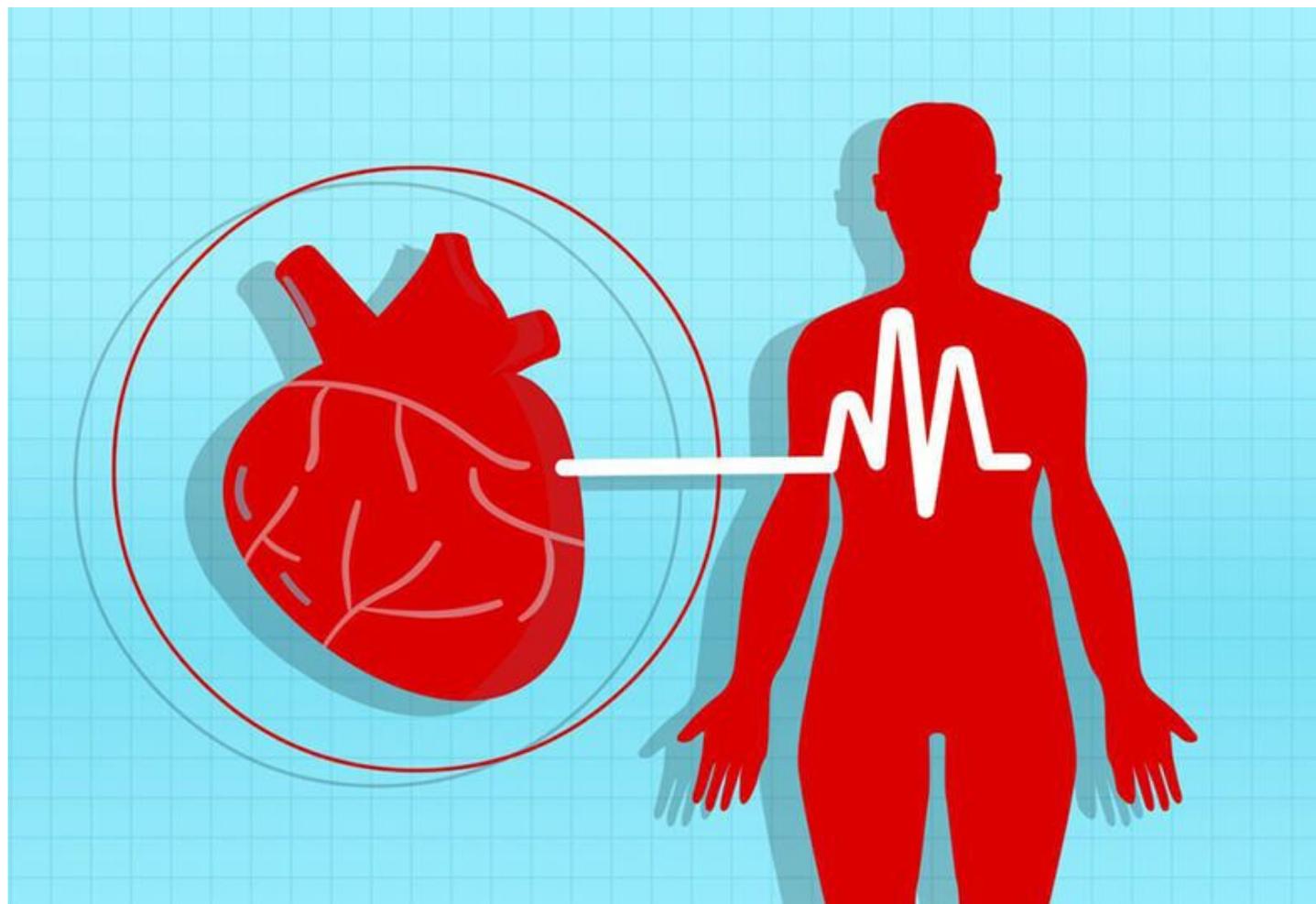
ФГБОУ ВО Тверской ГМУ Минздрава России

ГИПЕРТОНИЯ БЕЗ РИСКА



Выполнила студентка 316 группы
лечебного факультета
Азаренко Л.А.

- Артериальная гипертония – ведущий фактор риска для развития заболеваний сердечно-сосудистой системы. Гипертонию нельзя вылечить, но можно держать артериальное давление (АД) под контролем. Еще проще и полезнее для здоровья – предупредить ее развитие.



- В международных клинических рекомендациях под артериальной гипертонией понимается давление 140/90 или выше. В них же содержатся меры профилактики артериальной гипертензии, эффективность которых подтверждена научно-доказательными исследованиями: ограничение потребления соли, высокое содержание в рационе питания овощей и фруктов, увеличение потребления рыбы и снижение в рационе насыщенных жиров, надлежащий контроль массы тела, регулярные физические упражнения, умеренное употребление алкоголя и отказ от курения.



- Соль непосредственно влияет на артериальное давление. Проведенные исследования позволили определить оптимальное количество ежедневно потребляемой соли – не более 5 г.



- Увеличение в рационе овощей и фруктов, которые являются для организма основным источником клетчатки, калия, магния, витаминов и антиоксидантов, приводят к уменьшению АД. Необходимая норма овощей и фруктов в день, рассчитанная ВОЗ, — 5 порций или 400 г в день.

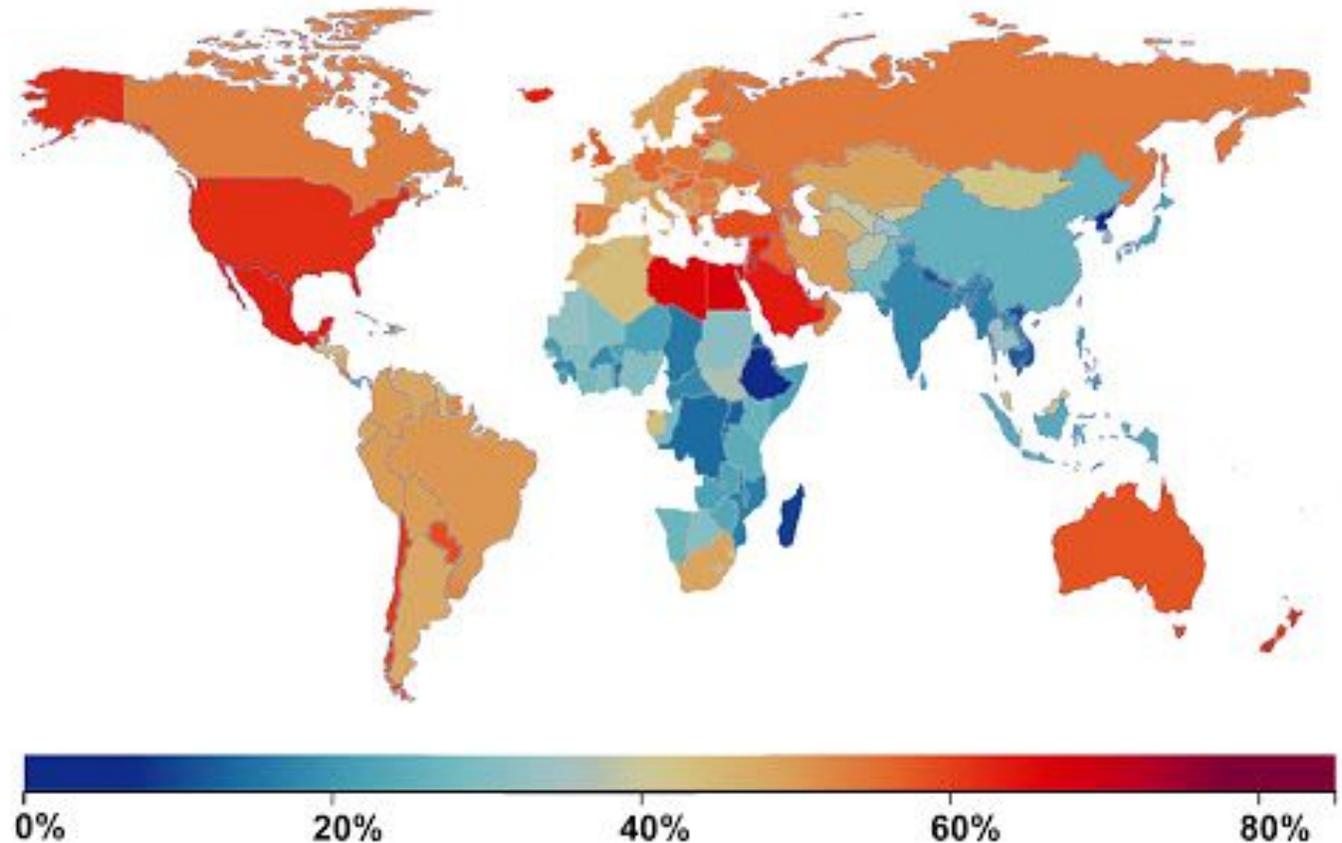


- Эффективный метод профилактики артериальной гипертензии – включение в диету рыбы, богатой полиненасыщенными жирными кислотами омега-3, и уменьшение потребления насыщенных (животных) жиров. Достаточно съесть 30–60 г рыбы в день, чтобы уменьшить риск развития ишемической болезни сердца и внезапной сердечной смерти, а высокий уровень потребления рыбы (180 г в сутки) почти вдвое уменьшает эти риски.



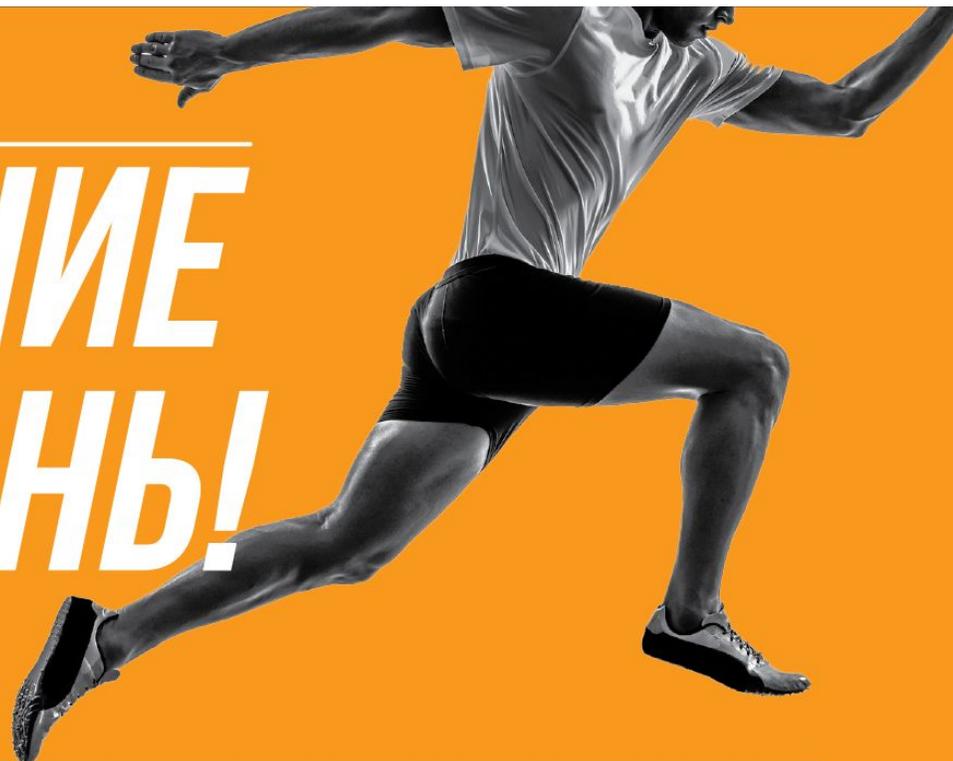
- Фермингеймское исследование сердца показало, что гипертония в два раза чаще поражает лиц с ожирением, чем людей с нормальной массой тела. Каждые +4,5 кг увеличивают давление на 4 мм рт. ст., и, напротив, снижение массы тела на 1 кг приводит к уменьшению на 1 мм рт. ст. систолического и диастолического АД. Сегодня же средний индекс массы тела в развитых странах составляет у мужчин и женщин порядка 27. В некоторых странах ожирением и избыточным весом страдают до 60% населения.

РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА И ОЖИРЕНИЯ
У НАСЕЛЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ГЕОГРАФИЧЕСКИХ РЕГИОНОВ
(ИМТ > 25 КГ/М², ВОЗРАСТ СТАРШЕ 25 ЛЕТ)



- Регулярная физическая активность достоверно снижает риск развития артериальной гипертонии, ожирения, сахарного диабета, инфаркта, инсульта и даже рака. Ученые четыре года наблюдали физически активных добровольцев и их сверстников, предпочитающих диван упражнениям, и выяснили, что у первых в 1,5 раза ниже риск развития гипертонии. Причем не обязательно посещать фитнес-клуб, чтобы быть здоровым, достаточно много ходить пешком – минимум по 2,5 тыс. шагов в день.

**ДВИЖЕНИЕ
ЭТО ЖИЗНЬ!**



- Умеренное количество алкоголя не вредит здоровью, а чрезмерное – приводит к развитию целого ряда хронических неинфекционных заболеваний, в том числе и гипертонии. Эксперты ВОЗ рассчитали оптимальный уровень потребления алкоголя: для здоровых мужчин в возрасте до 65 лет он составляет 3 стандартных дозы в день или 14 – в неделю. Для здоровых женщин и мужчин старше 65 лет – 2 дозы в день или 7 – в неделю. Одна доза равна 10 г чистого спирта, в пересчете – 150 мл сухого вина или 50 мл крепкого алкоголя.



- Артериальное давление всегда выше у курильщиков, чем у некурящих. Жители Новой Зеландии и Австралии, где курение практически не распространено, имеют самые низкие из развитых стран показатели по заболеваниям сердечно-сосудистой системы.



К числу наиболее значимых осложнений артериальной гипертонии относятся:

- гипертонические кризы;
- нарушения мозгового кровообращения (геморрагические или ишемические инсульты);
- инфаркт миокарда;
- нефросклероз (первично сморщенная почка);
- сердечная недостаточность;
- расслаивающаяся аневризма аорты.



Ошибки при измерении давления

Причины	Ошибки	Рекомендации
Рука находится ниже уровня сердца	Результат измерения завышается	Изменить положение так, чтобы середина плеча находилась на уровне сердца
Рука находится выше уровня сердца	Результат измерения занижается	Изменить положение так, чтобы середина плеча находилась на уровне сердца
Нет опоры для спины	Результат измерения завышается	Изменить положение, добавив опору для спины
Аритмия	Результаты измерений постоянно меняются	Сделать несколько измерений и вычислить среднее значение
Манжета надета слишком туго	Результат измерения завышается	Надеть манжету плотно, но не туго
Манжета надета поверх одежды	Большая погрешность измерения	Снимите одежду или поднимите (не закатывая) рукав

*Спасибо
за внимание!*

