

Профилактика факторов риска развития артериальной гипертензии

ГБУЗ ПК «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»



Артериальная гипертония

Это стойкое повышение артериального давления выше 130/80 мм рт. ст. в состоянии физического и эмоционального покоя, а также без влияния иных внешних факторов

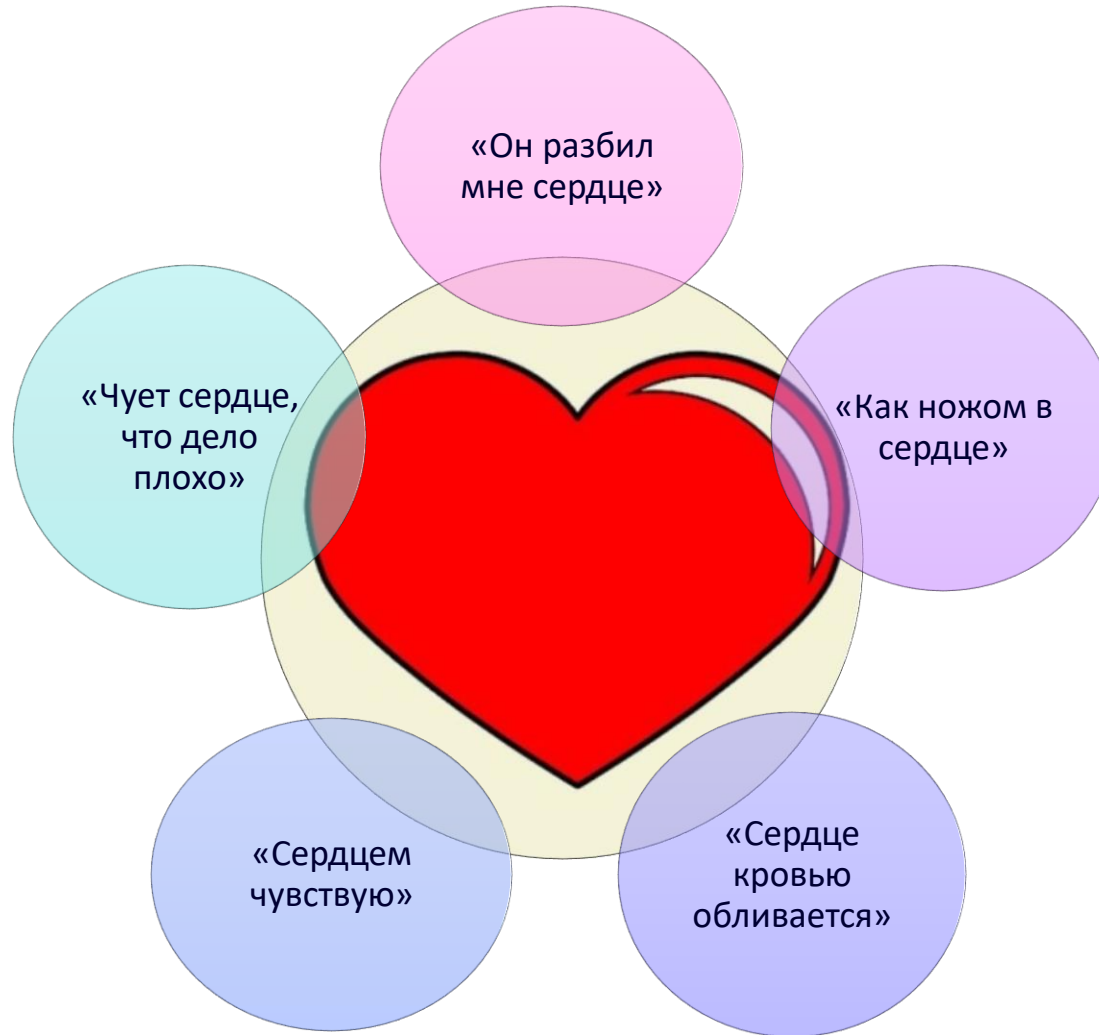
Каждый человек должен измерять АД и знать его цифры не только при плохом самочувствии, но и при отсутствии жалоб

Гипертония - это «тихий» убийца, нет явных симптомов

Поражает жизненноважные органы-мишени: сердце, головной мозг, сосуды, сетчатку глаза, почки



Наше сердце



Сердечно-сосудистые заболевания

Сердечно-сосудистые заболевания – общее название заболеваний сердца и кровеносных сосудов. В настоящее время именно эти заболевания являются основной причиной смертности (более 50% в структуре) и инвалидизации населения во всем мире

ОПАСНЫ! Развитием угрожающих для жизни состояний!

ИНСУЛЬТ – острое нарушение мозгового кровообращения

ИНФАРКТ – острое нарушение коронарного кровообращения



Несколько фактов про гипертонию

Каждый третий взрослый человек в мире страдает повышенным АД

Женщины до 45 лет реже страдают повышенным АД чем мужчины того же возраста, но женщины старше 65 лет страдают гипертонией чаще мужчин в этом же возрасте

В кабинете врача у многих пациентов повышается АД («эффект белого халата»)

Цифры артериального давления изменяются в течение дня

Гипертонией страдают не только взрослые, но, и дети и подростки, причем для них повышенное АД также опасно

Гипертония чаще встречается у людей, страдающих ожирением, злоупотребляющих алкоголем, у женщин, принимающих гормональные контрацептивы



Основные факторы риска



Ожирение



Неправильное питание



Низкая физическая активность



Курение и злоупотребление алкоголем



Стрессы



Наследственность



Какие бывают факторы риска



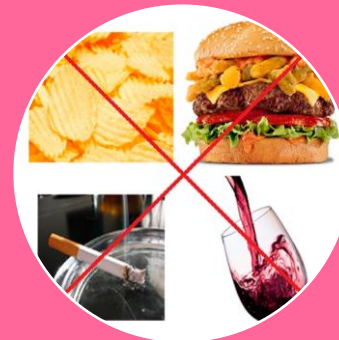
Факторы внешней среды

- Экологические
- Экономические



Факторы самого человека

- Повышенный уровень ХС
- ИБС в анамнезе
- Наследственность
- Возраст, пол (мужчины старше 55 лет, женщины старше 60 лет)



Особенности поведения

- Курение
- Злоупотребление алкоголем
- Нерациональное питание, низкая физическая активность
- Избыточное потребление соли
- Ожирение (абдоминальное)
- Стрессы

Сочетание нескольких факторов суммирует их эффект!





Управляемые

- Все поведенческие факторы
- Профилактика заболеваний
- Лечение заболеваний
- Диспансерное наблюдение

Неуправляемые

- Возраст
- Пол
- Наследственность



Меры профилактики

Неуправляемые ФР

Просто знать, соблюдать
меры по ранней
диагностике



Управляемые ФР

Экология/климат



Производственный
фактор

Лечение и
профилактика
заболеваний,
диспансерное
наблюдение



Неправильное питание

Ожирение

- Лишний килограмм массы тела повышает АД на 1-3 мм рт. ст.
- Лица с повышенным АД употребляют в 3 раза больше поваренной соли

Абдоминальное ожирение



Изменение расположения сердца, гипертрофия ЛЖ, снижение сократительной способности миокарда



ИБС + АГ

Соль + жирная пища



Задержка жидкости в организме



Повышение АД

Профилактика - рациональное сбалансированное питание, ограничение соли!



Продукты, повышающие АД



Продукты, снижающие АД



Низкая физическая активность

У лиц, ведущих малоподвижный образ жизни, риск развития АГ на 20-50% выше, чем у тех, кто занимается физической активностью не менее 30 минут в день



Физическая
активность

У практически здоровых людей после занятий АД снижается на 10 мм рт. ст.

Улучшается сократительная способность миокарда, уменьшается спазм сосудов, раскрываются резервные капилляры

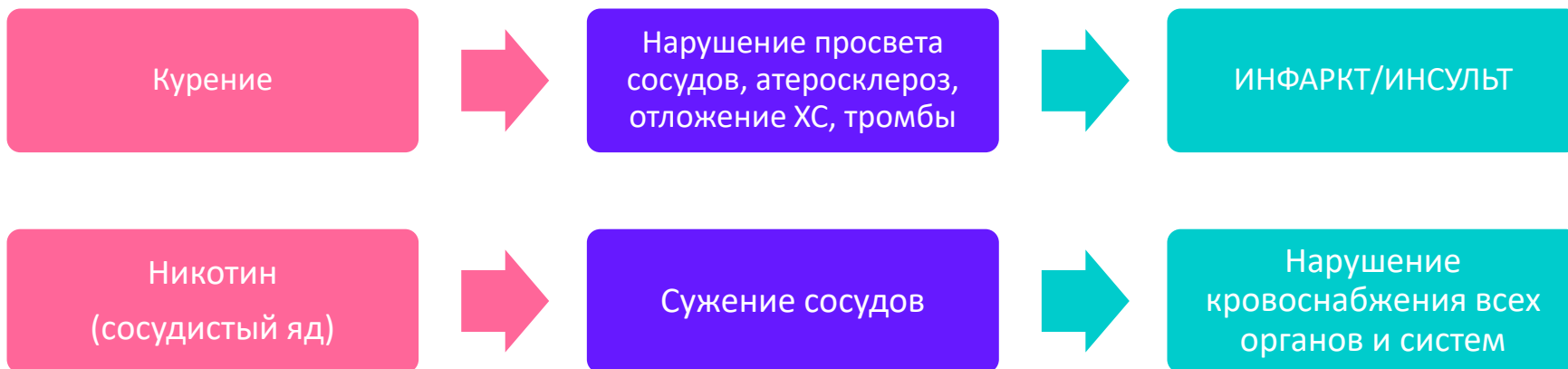
Снижается холестерин в крови



Курение

Связь абсолютно очевидна

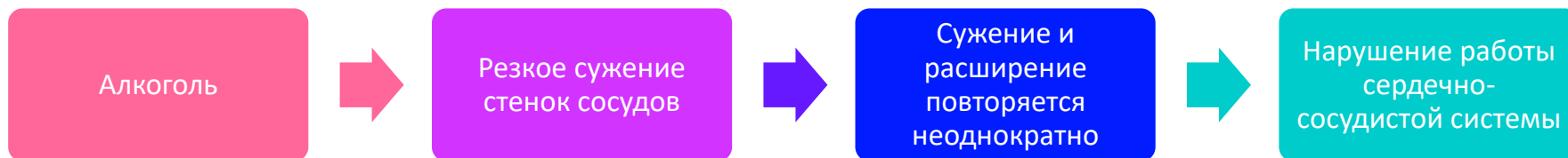
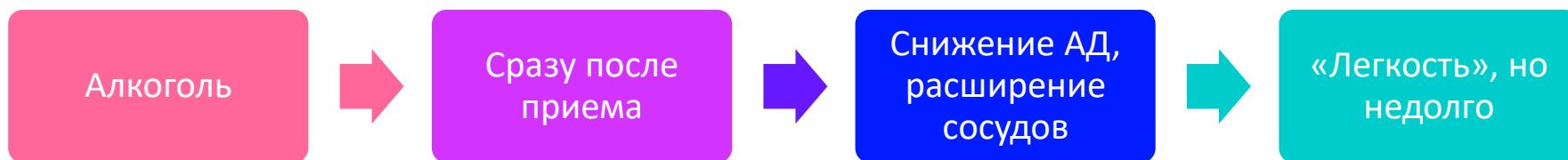
- Выкуриваемая сигарета может вызвать подъем артериального давления на 10-30 мм рт. ст.



Профилактика - отказаться от курения!



Алкоголь



Профилактика - отказаться от злоупотребления!



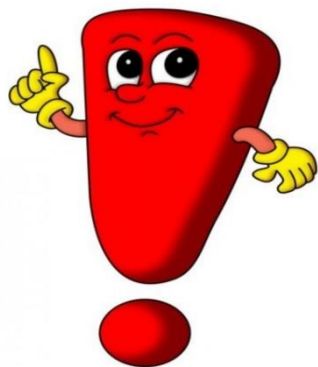
Позитивный настрой

**ДУМАЙТЕ ТОЛЬКО
О ХОРОШЕМ –
ВСЁ ОБЯЗАТЕЛЬНО
СБУДЕТСЯ!**



Правила измерения АД

Уровень АД не должен превышать 140/90 в любом возрасте!
Оптимальным является АД 120/80



2 раза в день в одно и то же время (утро, вечер)



Не менее, чем через 30 минут после физической нагрузки, курения, приема пищи, употребления чая/кофе



Сидя в удобной позе, рука на столе на уровне сердца



Манжета накладывается на плечо, нижний край на 2 см выше локтевого сгиба



Результаты измерения АД рекомендуется записывать в личный дневник



Рекомендации по профилактике АГ



Нормализация массы тела

- ИМТ 19-25
- За счет уменьшения общей калорийности пищи и повышения уровня физической активности



Ограничение потребления соли

- не более 5 гр ежедневно (чайная ложка без горки)
- Исключение продуктов, имеющих повышенное содержание соли: соленья, копчености, колбасы, чипсы



Ежедневные динамические аэробные физические нагрузки

- 30-60 минут и более
- Прогулки, катание на лыжах, велосипеде, плавание



Отказаться от курения



Ограничить прием алкоголя



Включить в рацион продукты, богатые калием, магнием, витаминами, пищевыми волокнами, орехи



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

www.budzdorovperm.ru

