Профилактика артериальной гипертонии

В данной статье мы рассмотрим самое распространенное заболевание сердечно-сосудистой системы – артериальную гипертонию.

Одним из показателей состояния сердечно-сосудистой системы явл артериальное давление.

Артериальное давление – это сила, с которой поток крови давит на со Величина артериального давления зависит от многочисленных факторов: от с которой сердце выбрасывает кровь в сосуды; от количества выталкиваемой в сосуды; от тонуса и эластичности сосудов; от содер гормонов и пр.

Артериальное давление подвержено колебаниям даже в норме у здор человека: оно снижается в покое, во время сна, повышается в утренние час волнении, при физических нагрузках, при курении. У здорового человек факторы приводят только к кратковременным и незначительным колеб артериального давления, которое быстро возвращается к исходному уров больных артериальной гипертонией наблюдается резкие колебания артериал давления.

Итак, **артериальная гипертония** – это периодическое или стойкое повы артериального давления, это заболевание, опасное осложнениями, как вслед самого повышения артериального давления, так и развития атероскл сосудов, снабжающих кровью сердце, мозг, почки и пр. Иногда артериа гипертония – это симптом заболевания других органов (почек, эндокр системы и пр.) Причину повышения артериального давления устанавливает т врач.

При артериальной гипертонии происходят неблагоприятные измене организме:

Артериальная гипертония часто протекает **бессимптомно**, не
самочувствия. **Единственный способ определить заболевание – изм**
артериальное давление, проходить электрокардиографию. Уровень дав
выше 140/90 мм рт.ст. – признак нарушения работы сердечно-сосудистой сис

Профилактика артериальной гипертонии:

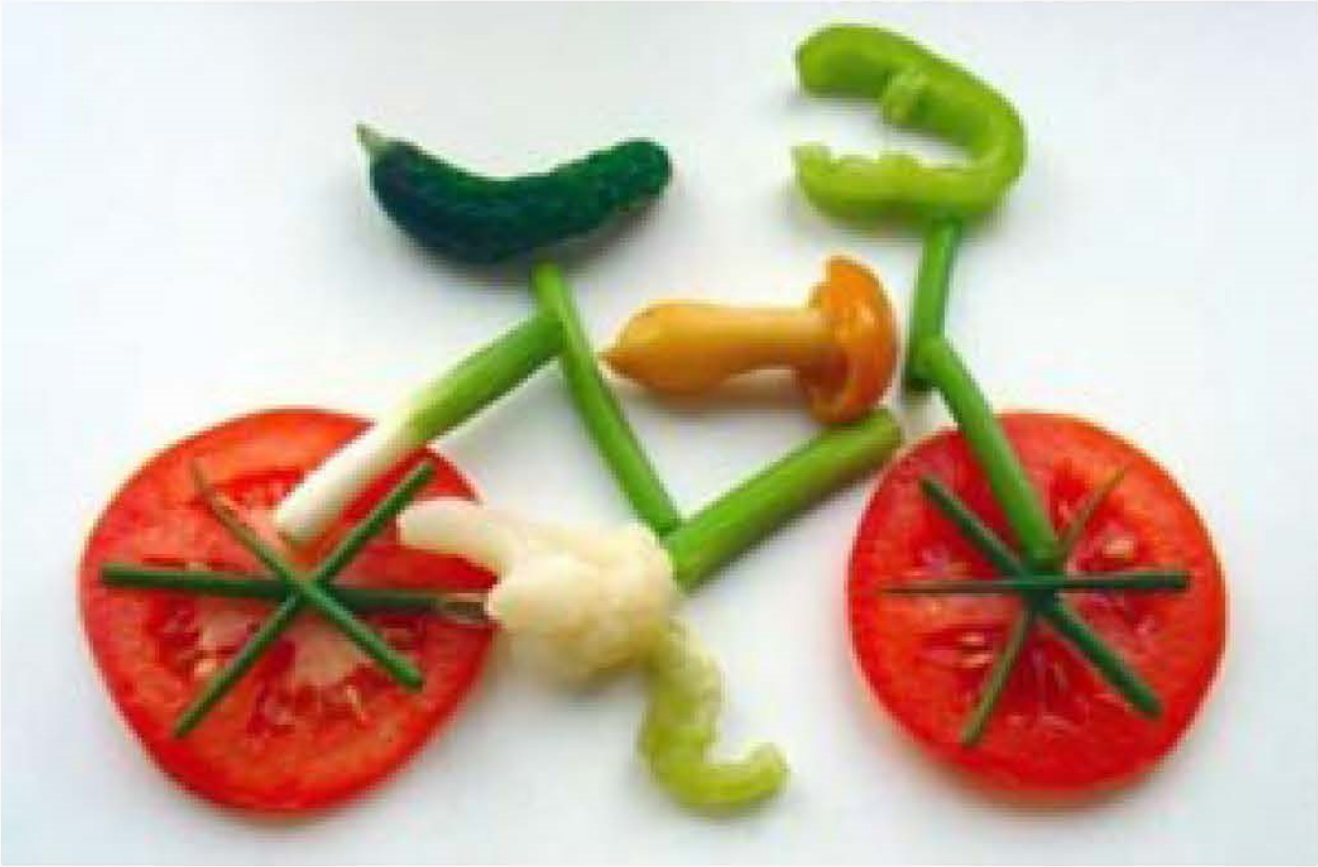
Правильное питание:

- Полноценное и разнообразное: соотношение белков, жиров и углевод
день должно примерно равняться 1:1:4. В рацион должны быть вклю
овощи, фрукты, мясо, рыба, орехи, молочные продукты, бобовые,
макароны из твердых сортов пшеницы, ягоды и зелень.
- Плотно завтракать, а затем кушать 4–5 раз в день небольшими порц
Таким образом, вы никогда не будете испытывать чувство голода и см
контролировать качество и количество принимаемой пищи.
- Ограничивать употребление жира и жирных продуктов: заменить слив
масло на растительное. Исключить из употребления: колбасы, со
копчености.
- Использовать только йодированную соль.
- Ограничить употребление газированных напитков, жевательных ре
сладостей. Конфеты лучше заменить сухофруктами.

Отказ от курения:

- Старайтесь не закуривать при первом желании – лучше по
жевательную резинку, выпейте стакан воды.
- Больше времени проводите на свежем воздухе - это наполнит л
кислородом и поднимет настроение.
- Если в одиночку Вы не можете противостоять привычке – обратите
помощью к специалисту.

Активный образ жизни:



- Работа по дому или на садовом участке.
- Совмещение обычного распорядка дня и некоторых физических наг
например, подъем по лестнице, а не на лифте; прогулка пешком неск
остановок; зарядка на рабочем месте.
- Дополнительные нагрузки: спортивные игры — теннис, футбол, воле
баскетбол; катание на сноуборде, лыжах, коньках; велопрогулки; аэро
тренировки; танцы, фитнесс (йога, пилатес, калланетик); плавание и др
- **прежде чем приступать к упражнениям, обязате
проконсультируйтесь с врачом!**

Избегание стрессовых ситуаций:

- Заранее планируйте рабочий день; чередуйте периоды интенсивной р с полноценным отдыхом.
- Высыпайтесь! Взрослому человеку в среднем необходимо 7–8 часов сутки.
- Не ешьте на ходу: завтрак, обед и ужин должны стать временем отдых
- Не пытайтесь снять стресс с помощью табака или алкоголя. Проб вызвавшие стресс, и сам стресс никуда не денутся, а здоровье постра
- Снять эмоциональное напряжение поможет физическая нагрузка, осо связанная с водой: займитесь плаванием или аквэробикой.
- Ежедневно отводите немного времени для релаксации: сядьте в уд кресло, включите приятную музыку, закройте глаза и представьте, что с на берегу моря.
- Старайтесь отвлечься, переключитесь на занятия, которые вызывают положительные эмоции: поход на концерт, чтение, прогулки на природ общение с друзьями.
- Нет возможности изменить обстоятельства жизни — измените отношение к ним. Внимательно проанализируйте свои негат эмоциональные переживания: возможно, имевшие место событи заслуживают столь сильных эмоций.
- Сосредоточьтесь на позитивном: обстоятельства Вашей жизни зач