

ФГБОУ Тверской ГМУ

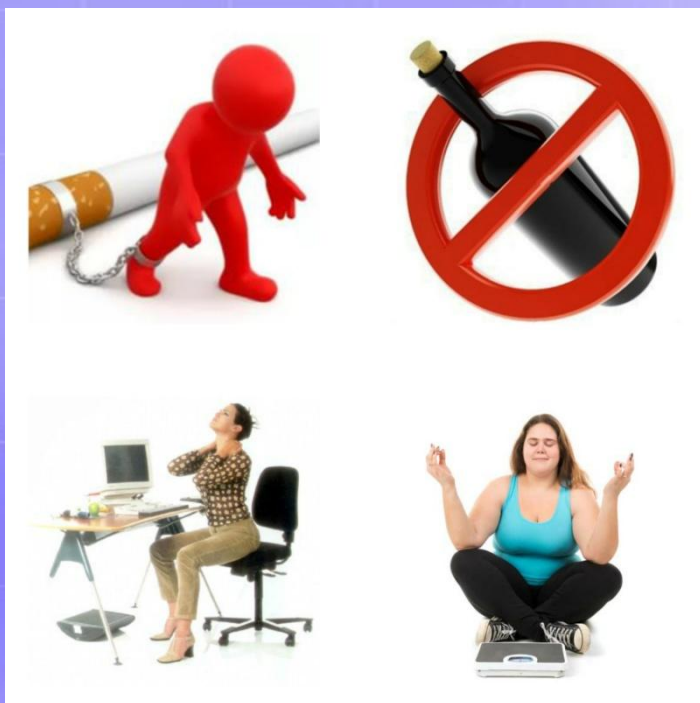
# Профилактика артериальной гипертензии

Подготовила студентка  
Лечебного факультета  
409 группы  
Калинина Я. И.  
Куратор: Зырина Г. В.

Артериальная гипертензия (АГ) – это стойкое повышение артериального давления (АД) выше 130/80 мм.рт.ст. в состоянии физического и эмоционального покоя, а также без влияния иных внешних факторов.

# Профилактика артериальной гипертензии

Существует много факторов риска, которые приводят к артериальной гипертензии. Необходимо их выявить и устранить.



# Изменение привычного образа ЖИЗНИ

Употребление в пищу продуктов, богатых калием (свежие овощи и фрукты).



Ограничение потребления поваренной соли до 3-4 г в сутки.



Соблюдение питьевого режима. Общее количество потребляемой жидкости должно составлять не более 1,2–1,5 л.



Снижение массы тела  
и удержание ее на  
нормальном уровне.

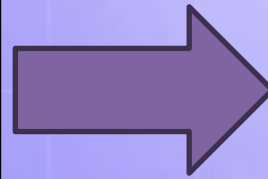


Отказ от курения.

Необходимо заниматься физической активностью. Желательно, чтобы она сочеталась с пребыванием на свежем воздухе. Подходят быстрая ходьба, бег, плавание (30–45 минут 3–5 раз в неделю).



Избыточный вес  
Высокий уровень  
холестерина в крови  
Нервно-психическое  
перенапряжение  
Сахарный диабет



Повод  
обратиться к  
врачу для  
определения  
группы риска  
возникновения  
артериальной  
гипертензии

# Уменьшение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и смерти от них

Снижение артериального давления до целевого уровня.

Коррекция тех факторов риска, на которые можно повлиять (модифицируемых).

Лечение сопутствующих заболеваний.





# Вывод

Отказ от вредных привычек и нормализация образа жизни лежат в основе профилактики гипертензии. Знание принципов профилактики гипертонии позволяет предупредить заболевание, облегчить его протекание, а также исключить возможные осложнения.