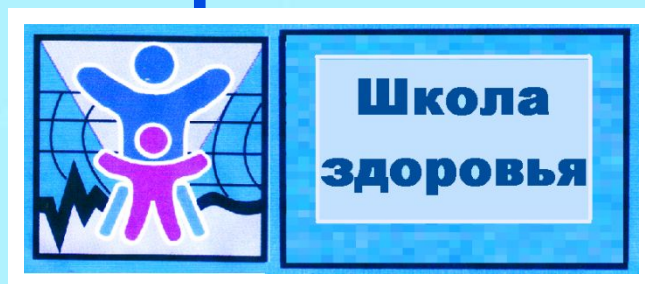


**ГАУЗ Республиканский
врачебно-физкультурный
диспансер, отделение медицинской**



**Профилактика
диабета –
профилактика
гипертонии**

Лекция 4

Гипертония и диабет

Сочетание сахарного диабета с не леченной артериальной гипертонией является наиболее отрицательным фактором, ведущим к развитию ишемической болезни сердца, инсульта, сердечной и почечной недостаточности.

Приблизительно половина больных сахарным диабетом имеют артериальную гипертонию.

Существует целый ряд условий, оказывающих влияние на возникновение и развитие гипертонии. Около 60% взрослых людей имеет те или иные факторы риска гипертонии, причем у половины из них присутствует более одного фактора, в результате чего суммарный риск заболевания

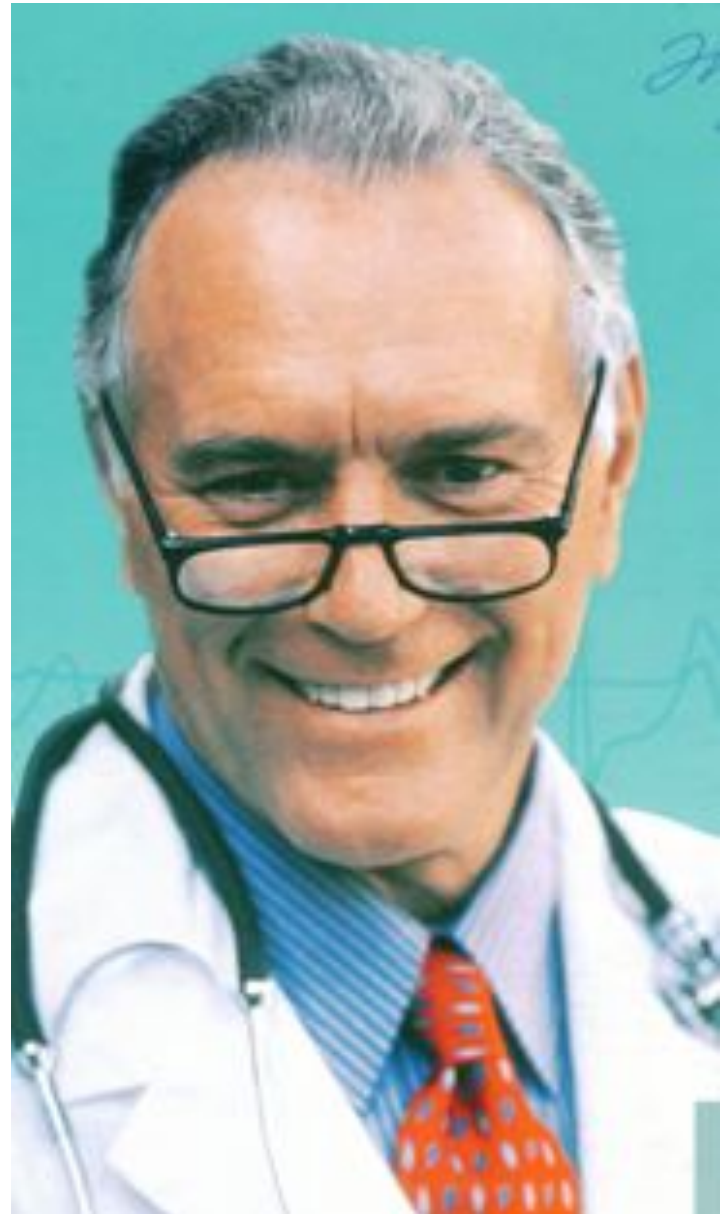


Наследственность

Артериальная гипертония у родственников первой степени (отец, мать, бабушки, дедушки, родные братья или сестры) достоверно означает повышенную вероятность развития болезни. Риск возрастает еще больше, если повышенное артериальное давление имелось у двух и более родственников.

Пол

Мужчины в большей степени предрасположены к развитию артериальной гипертонии, особенно в возрасте 35-50 лет. Однако после наступления менопаузы риск значительно увеличивается и у женщин.



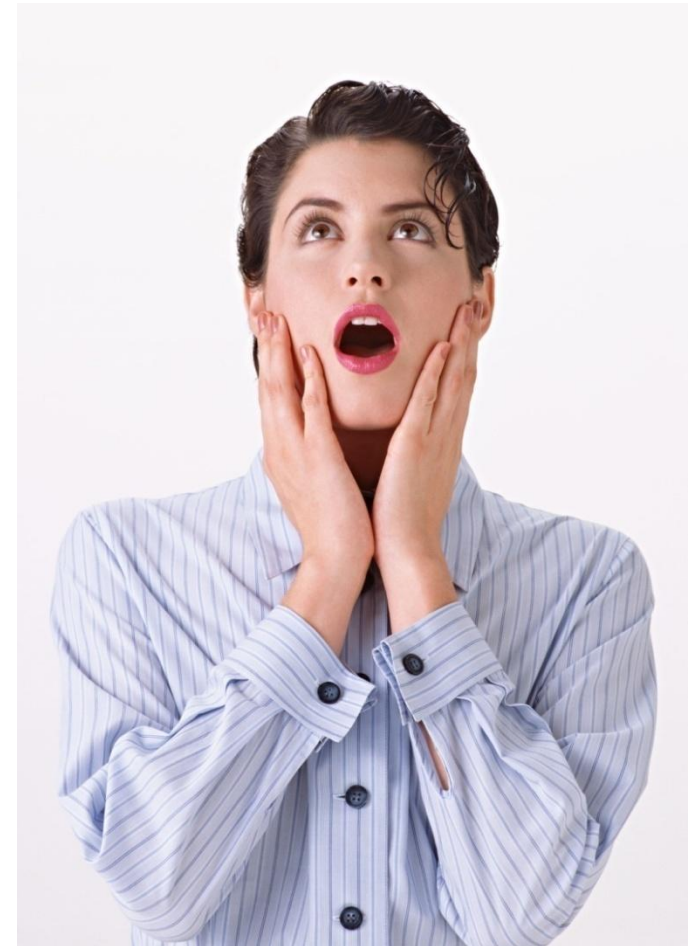
Стресс и психическое перенапряжение

Гормон стресса адреналин заставляет сердце биться чаще, перекачивая больший объем крови в единицу времени, вследствие чего давление повышается.

Если стресс продолжается длительное время, то постоянная нагрузка изнашивает сосуды и повышение артериального давления становится хроническим.

Атеросклероз

Избыток холестерина ведет к потере артериями эластичности, а атеросклеротические бляшки сужают просвет сосудов, что затрудняет работу сердца. Все это ведет к повышению артериального давления. Однако и гипертония, в свою очередь, подстегивает развитие атеросклероза, так что эти заболевания являются факторами риска друг для друга.



Курение

Компоненты табачного дыма, попадая в кровь, вызывают спазм сосудов. Не только никотин, но и другие вещества, содержащиеся в табаке, способствуют механическому повреждению стенок артерий, что предрасполагает к образованию в этом месте атеросклеротических бляшек.

Употребление алкоголя

Это одна из основных причин повышения артериального давления. Ежедневное употребление крепких спиртных напитков увеличивает давление на 5-6 мм. рт. ст. в год.



Ожирение

Люди с избыточной массой тела имеют более высокое артериальное давление, чем худые. Это неудивительно, поскольку ожирение часто связано с другими перечисленными факторами — обилием животных жиров в рационе (что вызывает атеросклероз), употреблением соленой пищи, а также малой физической активностью. Подсчитано, что каждый килограмм лишнего веса означает увеличение давления на 2 мм. рт. ст.

Избыток пищевого натрия

Современный человек потребляет с пищей гораздо больше поваренной соли, чем это необходимо его организму. Избыток соли в организме часто ведет к спазму артерий, задержке жидкости в тканях и, как следствие, к развитию артериальной гипертонии.



Профилактика

развития гипертонии

Профилактика артериальной гипертонии делится на первичную и вторичную.

Первичная профилактика нужна здоровым — тем, чье давление пока не превышает нормальных цифр. Приведенный ниже комплекс оздоровительных мер поможет не только долгие годы удерживать давление в норме, но и избавиться от лишнего веса и значительно улучшить общее самочувствие.



Физические

упражнения

Любые физические упражнения у лиц с мягкой и умеренной артериальной гипертонией способствуют повышению физической работоспособности.

Упражнения, направленные на тренировку выносливости (общеразвивающие, дыхательные упражнения, занятия на тренажерах, плавание, быстрая ходьба, бег), приводят к заметному антигипертензивному эффекту. Однако, во время сильной физической нагрузки систолическое давление резко увеличивается, поэтому лучше всего заниматься понемногу (30 минут) каждый день, постепенно увеличивая нагрузку от слабой до умеренной.



Ограничение животных жиров

Постепенно вытесните из своей диеты 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 гипертонии.



Низкосолевая диета

Количество поваренной соли следует ограничить до 5 грамм (1 чайная ложка) в день. Следует учесть, что многие продукты (сыры, копчености и соленья, колбасные изделия, консервы, майонез, чипсы) сами по себе содержат много соли. Итак, уберите со стола солонку и никогда не досаливайте готовые блюда. Заменяйте соль пряными травами, чесноком. Если обходиться без соли трудно, можно приобрести соль с пониженным содержанием натрия, вкус которой почти не отличается от обычной.



Психологическая разгрузка

Стресс — одна из основных причин повышения давления. Поэтому так важно освоить методы психологической разгрузки — аутотренинг, самовнушение, медитацию.

Важно стремиться видеть во всем положительные стороны, находить в жизни радости, работать над своим характером, меняя его в сторону большей терпимости к чужим недостаткам, оптимизма, уравновешенности.

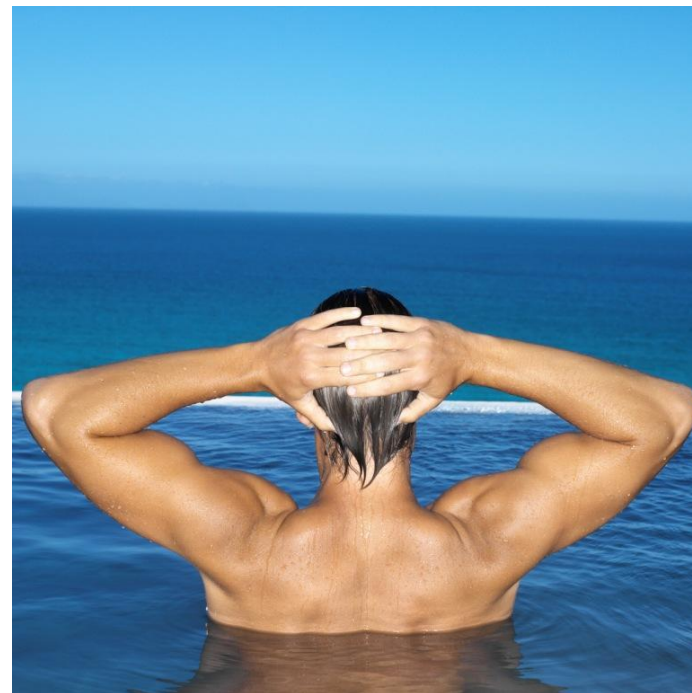
Пешие прогулки, спорт, хобби и общение с домашними животными также помогают поддерживать душевное равновесие.



Отказ от вредных привычек

О вреде табака и алкоголя говорится достаточно. Однако, если Вы нашли у себя больше двух из перечисленных выше факторов риска гипертонии, знайте — настало время быть милосерднее к своему сердцу и сосудам. Вредные привычки и артериальная гипертония — страшное сочетание, которое в большинстве случаев ведет к трагическим последствиям.

Если диагноз “гипертоническая болезнь” уже прозвучал, к вышеперечисленным мерам должны быть добавлены еще несколько пунктов. Это — так называемая **вторичная профилактика**, основная задача которой — защитить от негативных последствий органы-мишени и избежать грозных осложнений гипертонии — ишемической болезни сердца, инфаркта, мозгового инсульта.



Немедикаментозная

терапия

Помимо гипертонической диеты, терапия может включать дыхательные упражнения, легкий массаж, акупунктуру, иглокалывание, рефлексотерапию, нормализацию сна, соблюдение режима дня, прием натуральных и синтетических витаминов, антиоксидантов, пищевых добавок и общеукрепляющих сборов трав. Словом, стоит максимально “оздоровить” свой образ жизни.

Измерение артериального давления

Делайте это ежедневно, а полученные цифры записывайте в специальную тетрадь.

Если ваше давление приближается к 140/90, или выше этой цифры, значит оно повышено и следует обратиться к врачу.

