

# Занятие № 4

## Профилактика гипертонии



*Гипертония - это высокое и постоянное давление крови: 140/90 и выше.*

Идеальный уровень, это когда верхняя цифра давления крови держится ниже 120.

Нижняя цифра должна быть ниже 80.

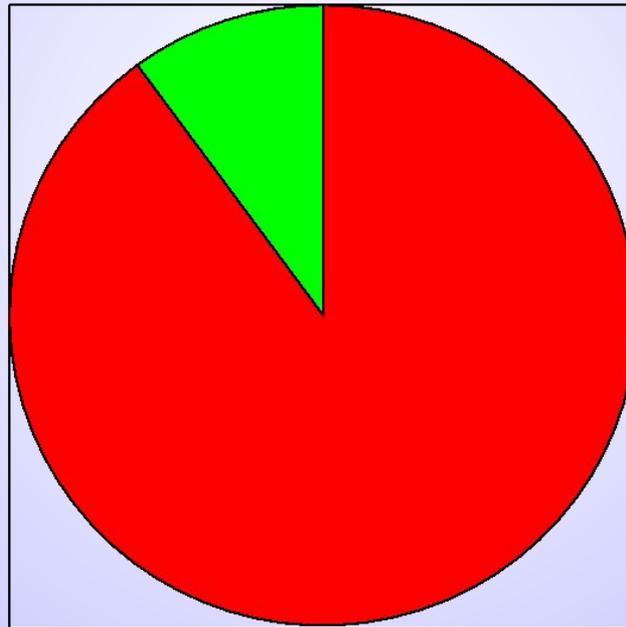


**Гипертония, является самым распространенным заболеванием 21 века (ВОЗ). Приблизительно 600 млн. людей во всем мире страдают от высокого кровяного давления.**



# Причина гипертонии

Статистика: 90 % заболеваний гипертонией вызваны образом жизни и вредными привычками.



**Вывод:** гипертониками мы становимся в большинстве случаев по своему собственному выбору.

# Факторы образа жизни – причина гипертонии

## 1. Избыточная масса тела.

Каждый килограмм жира требует 15 км дополнительных мельчайших кровеносных сосудов. Поэтому требуется большее давление, чтобы протолкнуть через них кровь.



**Статистика:** люди, имеющие массу тела на 20 % выше нормы, в 5 раз чаще страдают от гипертонии, чем люди с нормальной массой тела.



Результат научных исследований: у 70% мужчин, и у 61% женщин больных гипертонией причиной заболевания явилось ожирение.

# Факторы образа жизни – причина гипертонии

## 2. Излишнее употребление соли.

Статистика: установлено, что высокое кровяное давление встречается редко в тех регионах земного шара, где содержание соли в пище очень низкое.

Во многих странах употребление соли постоянно растет, например в Японии. Как следствие - гипертония, как эпидемия, поражает половину взрослого населения.



# Факторы образа жизни – причина гипертонии

## 3. Курение.

Курение одной сигареты повышает давление крови.

Повышенное давление сохраняется как минимум 30 минут.

Если курильщик выкуривает в среднем пачку сигарет в день, постоянное повышенное давление у него гарантировано.



# Факторы образа жизни – причина гипертонии

## 4.Алкоголь.

Результат научных исследований: умеренное употребление алкоголя (не более 5 раз в год) в 15 % случаев ведет к гипертонии. Выпить 1 или 2 раза в день алкоголь достаточно для того, чтобы значительно повысить кровяное давление.



# Факторы образа жизни – причина гипертонии

## 5. Кофе, чай.

Результат научных исследований: одна чашечка кофе или чая МОЖЕТ ПОВЫСИТЬ давление крови на 5-6 делений.



# Факторы образа жизни – причина гипертонии

## 6. Малоподвижность.

Результат научных исследований: человек, который не занимается физическими упражнениями рано или поздно будет страдать от повышенного давления.



# Факторы образа жизни – причина гипертонии

## 7. Стресс

Результат научных исследований:  
стресс повышает кровяное давление.





**Запомните правило: меньше соли, меньше жиров, больше клетчатки**



## Совет 7

Обычный завтрак, состоящий из овсянки, был отмечен как пища, способная уменьшить кровяное давление. Овсянка помогает понижать уровень холестерина в крови, потому что она богата растворимой клетчаткой и снижает кровяное

давление.

