

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.

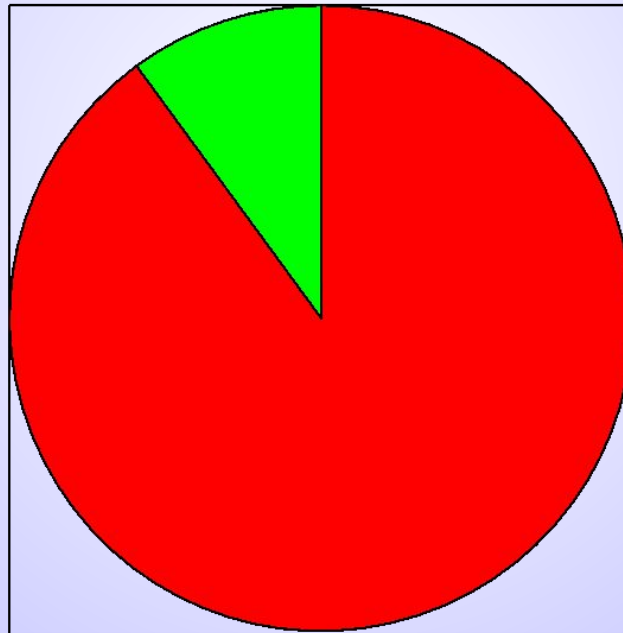


Гипертония, является самым распространенным заболеванием 21 века (ВОЗ). Приблизительно 600 млн. людей во всем мире страдают от высокого кровяного давления.



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.

