

# Профилактика гипертонической болезни



# Гипертоническая болезнь

- это заболевание, основным признаком которого является повышенное артериальное давление.



Профилактика гипертонической болезни является первостепенной задачей для многих людей. Особенно актуальны знания о мерах предупреждения этого тяжелого недуга для больных с отягощенной наследственностью и лиц, у которых показатели артериального давления находятся в пределах пограничной или высокой нормы.



# Кто входит в группу риска

- мужчины 35-50 лет;
- женщины после менопаузы;
- женщины, принимающие эстрогенсодержащие препараты;
- лица, испытывающие постоянные стрессовые ситуации;
- пациенты с атеросклерозом сосудов головного мозга, сердечно-сосудистыми заболеваниями, патологиями почек и сахарным диабетом;
- пациенты с высоким уровнем холестерина в крови;
- курильщики;
- лица, часто употребляющие крепкие спиртные напитки.

# *Первичная профилактика гипертонической болезни*

- Для этого им необходимо пересмотреть весь привычный уклад своей жизни и внести в него необходимые поправки, например, такие:
- Отказ от курения.
- Ограничение употребления спиртных напитков (для мужчин – не более 30 мл крепких спиртных напитков в день, для женщин – не более 20 мл).
- Снижение употребления соли (не более 5-6 г в день).
- Рациональное питание (ограничение потребления продуктов с большим количеством животных жиров не более

- Включение в ежедневный рацион продуктов, богатых калием, магнием и кальцием (курага, чернослив, изюм, запеченный картофель, фасоль, петрушка, нежирный творог, желтки куриных яиц).
- Борьба с гиподинамией (упражнения на свежем воздухе и ежедневные занятия лечебной физкультурой).
- Борьба с ожирением (пытаться похудеть резко не рекомендуется: снижать массу тела можно не более, чем на 5-10% в месяц).
- Нормализация режима сна (не менее 8 часов в сутки).
- Четкий режим дня с постоянным временем подъема и отхода ко сну.
- Предупреждение стрессов

# Рекомендации

- своевременное и регулярное лечение заболеваний сердечно-сосудистой, нервной, мочевыделительной и эндокринной систем,
- неотступное следование всем рекомендациям врача,
- постоянный контроль уровня артериального давления.

# Вторичная профилактика гипертонической болезни

Она направлена на:

- снижение показателей артериального давления;
- предупреждение гипертонических кризов;
- профилактику вторичных изменений в органах и развитие осложнений.

В комплекс таких мероприятий включают:

- немедикаментозное лечение (более жесткие мероприятия, соответствующие первичной профилактике);
- медикаментозную терапию.



# Немедикаментозное лечение

## физиотерапевтические процедуры:

электросон, электрофорез с лекарственными препаратами (эуфиллином, никотиновой кислотой, ношпой), гальванизация воротниковой зоны, бальнеотерапия (углекислыми, йодобромными и радоновыми ваннами) гелиотерапия, спелеотерапия, гидрокинезотерапия, массаж, иглорефлексотерапия, лазеропунктура; лечебную физкультуру;





- психотерапевтические тренинги и аутотренинги;
- санаторно-курортное лечение в местных кардиологических санаториях и на климатических курортах.
- Лекарственная терапия назначается всем пациентам со стойким повышением артериального давления (если показатели АД остаются стабильно высокими, до 140 мм рт. ст., на протяжении трех месяцев) и больным с некоторыми рисками развития заболеваний сердечно-сосудистой системы.



- Подбор препаратов, их дозирование, схема и длительность приема определяется индивидуально для каждого пациента, исходя из данных о состоянии его здоровья. Курс приема лекарственных средств при гипертонической болезни должен осуществляться постоянно и под контролем лечащего врача.



# Гипертонии скажем нет:



Спорт ежедневно  
подключая



От привычек вредных  
избавляясь



Соль, жир из пищи  
исключая



Давая организму отдых –  
сон