

Артериальная гипертония

Артериальная гипертония (АГ) – периодическое или стойкое повышение артериального давления (АД). По данным Всемирной организации здравоохранения установлено, что безопасный уровень артериального давления составляет менее 140/90 мм рт. ст.

Классификация уровней артериального давления

Категории	Систолическое (верхнее) АД	Диастолическое (нижнее) АД
Оптимальное АД	Менее 120	Менее 80
Нормальное АД	120-129	80-84
Высокое нормальное АД	130-139	85-89
I степень артериальной гипертонии (мягкая)	140-159	90-99
II степень артериальной гипертонии (умеренная)	160-179	100-109
III степень артериальной гипертонии (тяжелая)	180 и более	110 и более

Причины артериальной гипертонии

Причины артериальной гипертонии остаются неизвестными в 90% случаев. Тем не менее, известны определённые факторы, увеличивающие риск развития артериальной гипертонии:

- **Возраст**

С возрастом стенки крупных артерий становятся менее упругими, а из-за этого повышается сопротивление сосудов кровотоку, следовательно, повышается АД

- **Наследственная предрасположенность**

Риск развития АГ возрастает ещё больше, если повышенное АД имелось у двух и более родственников

- **Пол**

Мужчины в большей степени предрасположены к развитию АГ, особенно в возрасте 35-50 лет.

- **Курение**

Компоненты табачного дыма, попадая в кровь, вызывают спазм сосудов

- **Чрезмерное употребление алкоголя**

Ежедневное употребление крепких спиртных напитков увеличивает АД на 5-6 мм. рт. ст. в год

- **Чрезмерная подверженность стрессам**

Если стресс продолжается длительное время, то постоянная нагрузка изнашивает сосуды и повышает АД становится хроническим

- **Атеросклероз**

Избыток холестерина ведёт к потере артериями эластичности, а атеросклеротические бляшки сужают просвет сосудов, что затрудняет работу сердца. Всё это ведёт к повышению АД

- **Чрезмерное потребление соли**

Избыток соли в организме часто ведёт к задержке жидкости в организме и, как следствие, к развитию АГ

- **Ожирение**

Люди с избыточной массой тела имеют более высокое АД, чем худые.

Профилактика артериальной гипертонии

П Е Р В И Ч Н А Я П Р О Ф И Л А К Т И К А Г И П Е Р Т О Н И И – это предупреждение возникновения болезни, т.е. данной профилактики должны придерживаться здоровые люди, те у кого АД пока не превышает нормальных цифр.

Комплекс оздоровительных мер при артериальной гипертонии:

- **Физическая нагрузка**

Любые физические упражнения у лиц с мягкой и умеренной АГ способствуют повышению физической работоспособности организма

- **Низкосолевая диета**

Количество поваренной соли следует ограничить до 5 грамм (1 чайная ложка). Следует учесть, что многие продукты (сыры, колбасы, соленья, колбасные изделия, консервы, майонез и др.) сами по себе содержат много соли.

- **Ограничение животных жиров**

Постепенно вытесните из своего рациона 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 артериальной гипертонии.

- **Отказ от вредных привычек**

Вредные привычки и АГ – это страшное сочетание, которое в большинстве случаев ведёт к трагическим последствиям. Следует полностью отказаться от курения и употребления спиртных напитков.

Артериальная гипертония

Артериальная гипертония (АГ) – периодическое или стойкое повышение артериального давления (АД). По данным Всемирной организации здравоохранения установлено, что безопасный уровень артериального давления составляет менее 140/90 мм рт. ст

Классификация уровней артериального давления

Категории	Систолическое (верхнее) АД	Диастолическое (нижнее) АД
Оптимальное АД	Менее 120	Менее 80
Нормальное АД	120-129	80-84
Высокое нормальное АД	130-139	85-89
I степень артериальной гипертонии (мягкая)	140-159	90-99
II степень артериальной гипертонии (умеренная)	160-179	100-109
III степень артериальной гипертонии (тяжелая)	180 и более	110 и более

Причины артериальной гипертонии

Причины артериальной гипертонии остаются неизвестными в 90% случаев. Тем не менее, известны определённые факторы, увеличивающие риск развития артериальной гипертонии:

- **Возраст**

С возрастом стенки крупных артерий становятся менее упругими, а из-за этого повышается сопротивление сосудов кровотоку, следовательно, повышается АД

- **Наследственная предрасположенность**

Риск развития АГ возрастает ещё больше, если повышенное АД имелося у двух и более родственников

- **Пол**

Мужчины в большей степени предрасположены к развитию АГ, особенно в возрасте 35-50 лет.

- **Курение**

Компоненты табачного дыма, попадая в кровь, вызывают спазм сосудов

- **Чрезмерное употребление алкоголя**

Ежедневное употребление крепких спиртных напитков увеличивает АД на 5-6 мм. рт. ст. в год

- **Чрезмерная подверженность стрессам**

Если стресс продолжается длительное время, то постоянная нагрузка изнашивает сосуды и повышает АД становится хроническим

- **Атеросклероз**

Избыток холестерина ведёт к потере артериями эластичности, а атеросклеротические бляшки сужают просвет сосудов, что затрудняет работу сердца. Всё это ведёт к повышению АД

- **Чрезмерное потребление соли**

Избыток соли в организме часто ведёт к задержке жидкости в организме и, как следствие, к развитию АГ

- **Ожирение**

Люди с избыточной массой тела имеют более высокое АД, чем худые.

Профилактика артериальной гипертонии

П Е Р В И Ч Н А Я П Р О Ф И Л А К Т И К А Г И П Е Р Т О Н И И – это предупреждение возникновения болезни, т.е. данной профилактики должны придерживаться здоровые люди, те у кого АД пока не превышает нормальных цифр.

Комплекс оздоровительных мер при артериальной гипертонии:

- **Физическая нагрузка**

Любые физические упражнения у лиц с мягкой и умеренной АГ способствуют повышению физической работоспособности организма

- **Низкосолевая диета**

Количество поваренной соли следует ограничить до 5 грамм (1 чайная ложка). Следует учесть, что многие продукты (сыры, колбасы, солёные изделия, консервы, майонез и др.) сами по себе содержат много соли.

- **Ограничение животных жиров**

Постепенно вытесните из своего рациона 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 артериальной гипертонии.

- **Отказ от вредных привычек**

Вредные привычки и АГ – это страшное сочетание, которое в большинстве случаев ведёт к трагическим последствиям. Следует полностью отказаться от курения и употребления спиртных напитков.