

Автор: М.Комарова, психолог отдела общественного здоровья ГУ «ГОЦГЭиОЗ»



Всемирный день здоровья ежегодно отмечается **7 апреля** в ознаменование годовщины основания в 1948 году ВОЗ. Приоритетной проблемой общественного здравоохранения сегодня является

гипертония

, которая стала темой Всемирного дня здоровья в 2013 году.

Цель Всемирного дня здоровья - повысить осведомленность населения в отношении причин и последствий высокого кровяного давления и связанных с ним осложнений, содействовать самоконтролю и своевременному принятию мер профилактики гипертонии.

Гипертония повышает риск развития инфаркта, инсульта и почечной недостаточности. Неконтролируемая гипертония может также приводить к слепоте, аритмии и сердечной недостаточности. Риск развития этих осложнений возрастает при наличии других факторов риска, таких как диабет. У каждого третьего взрослого человека в мире развивается гипертония.

Факторы риска артериальной гипертонии делятся на неуправляемые, не зависящие от самого человека, и управляемые, которые могут быть устранены. К неуправляемым факторам относятся: возраст (для мужчин – старше 55 лет, для женщин – старше 65 лет) и наследственная отягощенность. Управляемые факторы риска развития гипертонии это - избыточная масса тела и ожирение, курение, нерациональное питание, высокий уровень холестерина в крови, низкая физическая активность, неумение справляться со стрессом.

Что можно сделать, чтобы снизить риск развития гипертонии?

- Следить за весом, не допускать ожирения.
- Отказаться от курения. Под влиянием никотина учащается ритм сердечных сокращений, происходит спазм сосудов, в результате повышается артериальное давление.
- Отказаться от употребления алкоголя. Алкоголь способствует повышению артериального давления и ослабляет действие медикаментов, снижающих его.
- Соблюдать диету. Необходимо контролировать количество потребляемой соли, уменьшить потребление животных жиров, мучных, кондитерских изделий, сахара. Чаще употреблять обезжиренные или с пониженным содержанием жира молочные продукты, злаки, фрукты, овощи, орехи, бобы. Контролировать уровень холестерина в крови. Важно ограничить объем потребляемой жидкости до 1,5 л в сутки.
- Иметь регулярные динамические нагрузки. Ходьба (бег, плавание, езда на велосипеде) 3-5 раз в неделю не менее 20 минут способствуют не только нормализации артериального давления, профилактике ожирения, но и значительно улучшат самочувствие и настроение! Начните с ходьбы пешком на работу и с работы, постепенно увеличивая темп и расстояние, не пользуйтесь лифтом.
- Научитесь справляться со стрессом. Контролируйте свои эмоции, настроение. При частых психических травмах, негативных раздражителях 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. Находите время для прогулок, встреч с друзьями, активного отдыха.

Контроль факторов риска гипертонии по силам каждому при внимательном и ответственном отношении к своему здоровью. Однако при отклонениях от нормы только лечащий врач сможет оценить реальную вероятность развития осложнений и решить вопрос о способах коррекции повышенного артериального давления.