

**(в честь Всемирный день борьбы с артериальной гипертензией  
15.05.2023 – 21.05.2023)**

Всемирный день борьбы с артериальной гипертензией (World Hypertension Day) учреждён Всемирной лигой борьбы с гипертензией при поддержке Всемирной организации здравоохранения. Первый Всемирный день борьбы с артериальной гипертензией прошел 14 мая 2005 года. Ежегодные события, посвященные этому дню, установлены на 17 мая с 2006 года.



Под артериальной гипертензией понимают повышение артериального давления свыше 140 и 90 мм. рт. ст. При отсутствии лечения гипертоническая болезнь приводит к увеличению риска возникновения ишемической болезни сердца, инсультов, поражения почек, увеличению общей смертности.

Гипертоническую болезнь, как и любое хроническое прогрессирующее заболевание легче предупредить, чем лечить. Поэтому профилактика гипертензии, особенно для людей с отягощенной наследственностью, является задачей первой необходимости. Профилактика артериальной гипертензии бывает первичной и вторичной.

**Первичная профилактика** – включает комплекс мероприятий, направленных на предупреждение возникновения болезни. Актуальна для всего населения, особенно для людей с высоким риском развития гипертензии (наследственность, работа).

- Здоровое сбалансированное питание:
  - тщательно считайте потреблённые с пищей килокалории;
  - не допускайте излишнего потребления жиров (не более 50 – 60 граммов в сутки, из них 2/3 растительного происхождения: кукурузное, подсолнечное масла;
  - ограничьте продукты, содержащие большое количество животных жиров: цельное молоко, сливочное масло, сметана;
  - обеспечьте достаточное количество белков: нежирные сорта рыбы, птицы, обезжиренное молоко, творог, кефир;
  - ограничьте приём легкоусвояемых углеводов: сахар, мёд, изделия из сдобного теста, шоколад, манную, рисовую крупы;
  - уменьшите потребление соли: 2,5 грамма в день (чуть менее одной чайной ложки), включая приготовление пищи, при готовке сократить добавку соли в половину, перестать досаливать уже готовый продукт, исключить из рациона консервы, употреблять меньше маринадов и солений, включить в рацион несолёные приправы;
  - насытить рацион свежими овощами и фруктами (пять порций фруктов и овощей в день);

- употребление продуктов питания с большим содержанием солей калия, кальция и магния (нежирный творог, петрушка, фасоль, чернослив, свекла, запечённый картофель, курага, изюм без косточек).

➤ **Физическая активность:**

- упражнения на свежем воздухе и лечебная физкультура (минимум 30 минут в день, возможно ходьба, езда на велосипеде, умеренная работа в огороде), ежедневные нагрузки в спортивном зале и дома;

- поддерживать нормальный вес: потеря каждых 5 кг лишнего веса может способствовать снижению систолического кровяного давления на 2-10 пунктов.

➤ Отказ от табака и никотинсодержащей продукции.

➤ Отказ от чрезмерного употребления алкоголя.

➤ Нормализация функции центральной нервной системы, повышение устойчивости к стрессовым воздействиям:

- избегать стрессовых ситуаций;

- научиться реагировать на стрессы с долей здорового скепсиса;

- организовать четкий распорядок дня (постоянное время подъёма и отхода ко сну, полноценный ночной сон не менее 7-8 часов в сутки).

**Вторичная профилактика** проводится пациентам, с уже установленным диагнозом артериальной гипертензии, с целью предотвращения развития осложнений.

Включает мероприятия, направленные на коррекцию факторов риска развития артериальной гипертензии (первичную профилактику), обязательную лекарственную терапию по назначению лечащего врача, ежедневный контроль показателей артериального давления, динамический контроль функционального состояния сердечно-сосудистой системы, липидов крови, регулярное посещение лечащего врача.

**Помните! Болезнь легче предупредить, чем лечить.**

Врач-методист

Н. С. Виноградова

При подготовке использованы

материалы: [https://scardio.ru/partnery/associirovannye\\_organizacii/evropeyskoe\\_obschestvo\\_kardiologov\\_esc](https://scardio.ru/partnery/associirovannye_organizacii/evropeyskoe_obschestvo_kardiologov_esc)