

# Верный тон здоровья после 40

Число людей, страдающих повышенным артериальным давлением, в мире за последние 40 лет возросло с 594 млн до 1,1 млрд. То есть практически вдвое. Поэтому такой прибор, как тонометр, должен быть предметом первой необходимости в каждом доме.



— Артериальная гипертония является одной из наиболее частых причин инфарктов, инсультов, потери зрения, — рассказывает главный врач

ГУЗ «Городская больница № 13» Анна Савищева. — Поэтому с целью повышения информированности населения о мерах профилактики, диагностики и лечения артериальной гипертонии Всемирная организация здравоохранения инициировала ежегодное проведение во вторую субботу мая Всемирного дня борьбы с артериальной гипертонией. Привлечение внимания к разрешению проблемы артериальной гипертонии позволяет одновременно проводить эффективную профилактику большинства сердечно-сосудистых заболеваний, являющихся осложнениями артериальной гипертонии.

## ЗНАЙ ЦИФРЫ СВОЕГО АД!

На распространенность гипертонии оказывают влияние уровень социально-экономического развития, отношение населения к сохранению здоровья, распространенность факторов риска, провоцирующих гипертонию.

Важнейшим фактором риска является возраст. Конечно, это не означает, что каждый человек преклонного возраста должен иметь гипертонию, тем не менее, в России гипертония в среднем начинается в 35-40 лет у мужчин и в 40-50 лет у женщин. Другой фактор риска - избыточное потребление соли (в два раза больше, чем необходимо). Следующий фактор — избыточная масса тела и ожирение. При этом имеется в виду не подкожное ожирение, а накопление жира в брюшной полости. У лиц среднего возраста гипертония главным образом обусловлена именно этим фактором. Опасность заключается в том, что жир в брюшной полости гормонально активен, он провоцирует процессы, которые приводят к повышению артериального давления (АД), развитию атеросклероза, сахарного диабета и в конечном итоге — инфарктам, инсультам и смер-



ти. Если человек набирается мужества и убирает лишний вес, то гипертония с высокой вероятностью уходит. Кстати, ожирение все больше распространяется в сторону молодого возраста, соответственно, и гипертония «молодеет». Ну и конечно, курение — это тоже фактор, провоцирующий гипертонию.

Если гипертония выявляется своевременно, есть возможность свести к минимуму риск сердечных приступов, инсульта, сердечной и почечной недостаточности.

## МОЛЧАЛИВЫЙ УБИЙЦА

Гипертония — это хроническое состояние, при котором артериальное давление повышено. Многие люди имеют высокое артериальное давление и не знают об этом. Долгое время такое состояние протекает бессимптомно, но когда артериальное давление достигает критических цифр, поражаются артерии и жизненно важные органы. Гипертония вызывает болезни сердца, почек,

инсульт, способствует развитию диабета. Вот почему высокое артериальное давление называют молчаливым убийцей.

Не обязательно иметь высокий уровень артериального давления, чтобы оно сработало как фактор риска развития инфаркта или инсульта. Даже умеренно повышенного артериального давления достаточно для развития драматических событий.

Гипертония начинается со значения 140 на 90. При первых симптомах — тяжесть, головная боль, чувство жара, особенно в ситуациях, связанных с эмоциональным напряжением, необходимо обратиться к участковому врачу. Безотлагательно обращаться к врачу необходимо при обнаружении выраженного повышения артериального давления, свыше 160.

## ВАЖНО

Артериальное давление изменяется в течение дня, то есть очень важно измерять его в одно и то же время каждый день. Рекомендуют-

ся это делать утром и вечером. Записывайте все ваши показатели.

Если у вас уже есть подтвержденная гипертония, то нужно понимать, что ее, к сожалению, вылечить невозможно. Прием лекарств будет длиться долго, точнее — неопределенно долго. Беда гипертоников в том, что нормализация давления провоцирует их на то, чтобы не принимать лекарства, а это принцип сжатой пружины. Снизилось артериальное давление, стало самочувствие лучше — вроде бы можно и не принимать препараты. Это очень большая ошибка, потому что артериальное давление непременно снова повысится, а это фактор риска развития инфаркта или инсульта.

## ДОСТИЧЬ ЦЕЛИ

- ✓ Стимулирование здорового образа жизни.
- ✓ Уменьшение потребления соли до уровня менее 5 г в день.
- ✓ Увеличение потребления фруктов и овощей.
- ✓ Уменьшение потребления жирной пищи.
- ✓ Отказ от злоупотребления алкоголем и никотином.
- ✓ Регулярная физическая активность.
- ✓ Поддержание нормальной массы тела.
- ✓ Надлежащий контроль стрессов.

## Параметры здорового организма:

**Артериальное давление (АД)** — менее 140/90 мм.

**Пульс** — 60-80 ударов/минуту.

**Окружность талии (ОТ)** — женщины (Ж): менее 88 см; мужчины (М): менее 96 см.

**Индекс массы тела (ИМТ)** — 25-27 (вес в кг/рост м<sup>2</sup>).

**Холестерин и глюкоза** — натошак 5 ммоль.

## ПОДАРИ СЕРДЦУ ЗДОРОВЬЕ!

### Медицинская кардиологическая помощь при:

сердечно-сосудистых заболеваниях, ишемической болезни сердца, инфарктах, гипертонии, нарушениях сердечного ритма и др.

- ✓ Кабинет по проверке работы электрокардиостимуляторов
- ✓ Отделение кардиологии (комфортабельные двухместные палаты)
- ✓ Отделение функциональной диагностики (мониторинг артериального давления, состояния сосудов)

- ✓ Отделение рентгенохирургии
- ✓ Отделение ультразвуковой диагностики

Кардиоцентр: Вeneвское ш., 21, т. (4872) 40-47-37      Поликлиника: г. Тула, Вeneвское шоссе, 1. т. (4872) 77-04-08      www.tulagb13.ru

телефон «горячей линии» 8-915-789-31-96

О ПРОТИВПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

О ПРОТИВПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТОВ