

## «ТИХИЙ УБИЙЦА»

(памятка для населения)



**Артериальное давление** – это сила, с которой поток крови давит на сосуды. Величина артериального давления зависит от многочисленных факторов: от силы, с которой сердце выбрасывает кровь в сосуды; от количества крови, выталкиваемой в сосуды; от тонуса и эластичности сосудов; от содержания гормонов и пр. Артериальное давление подвержено колебаниям даже в норме у здорового человека: оно снижается в покое, во время сна, повышается в утренние часы, при волнении, при физических нагрузках, при курении. У здорового человека эти факторы приводят только к кратковременным и незначительным колебаниям артериального давления, которое быстро возвращается к исходному уровню. У больных артериальной гипертонией наблюдается резкие колебания артериального давления.

**Артериальная гипертония** – это периодическое или стойкое повышение артериального давления выше 140/90 мм рт. ст. Это заболевание, опасное осложнениями, как вследствие самого повышения артериального давления, так и развития атеросклероза сосудов, снабжающих кровью сердце, мозг, почки и другие органы. Иногда артериальная гипертония – это симптом заболевания других органов (почек, эндокринной системы и др.)

Артериальная гипертония часто протекает **бессимптомно**, не меняя самочувствия. Поэтому, ее зачастую называют «тихим убийцей».

**Единственный способ определить заболевание – измерять артериальное давление**, проходить электрокардиографию. Уровень давления выше 140/90 мм рт. ст. – признак нарушения работы сердечно-сосудистой системы.

Профилактика гипертонии.

1. Здоровое питание.

- Полноценное и разнообразное: соотношение белков, жиров и углеводов за день должно примерно равняться 1:1:4. В рацион должны быть включены: овощи, фрукты, мясо, рыба, орехи, молочные продукты, бобовые, хлеб, макароны из твердых сортов пшеницы, ягоды и зелень.
- Плотно завтракать, а затем кушать 4–5 раз в день небольшими порциями. Таким образом, вы никогда не будете испытывать чувство голода и сможете контролировать качество и количество принимаемой пищи.
- Ограничивать употребление жира и жирных продуктов: заменить сливочное масло на растительное. Исключить из употребления: колбасы, сосиски, копчености.
- Использовать йодированную соль.
- Ограничить употребление газированных напитков, жевательных резинок, сладостей. Конфеты лучше заменить сухофруктами.

2. Отказаться от курения.

3. Вести активный образ жизни.

4. Избегать стрессовых ситуаций:

- Заранее планируйте рабочий день; чередуйте периоды интенсивной работы с полноценным отдыхом.

- Высыпайтесь! Взрослому человеку в среднем необходимо 7–8 часов сна в сутки.
- Не ешьте на ходу: завтрак, обед и ужин должны стать временем отдыха.
- Не пытайтесь снять стресс с помощью табака или алкоголя. Проблемы, вызвавшие стресс, и сам стресс никуда не денутся, а здоровье пострадает.
- Снять эмоциональное напряжение поможет физическая нагрузка: займитесь плаванием или акваэробикой.
- Ежедневно отводите немного времени для релаксации: сядьте в удобное кресло, включите приятную музыку, закройте глаза и представьте, что сидите на берегу моря.
- Старайтесь отвлечься, переключитесь на занятия, которые вызывают у Вас положительные эмоции: поход на концерт, чтение, прогулки на природе или общение с друзьями.
- Нет возможности изменить обстоятельства жизни — измените свое отношение к ним. Внимательно проанализируйте свои негативные эмоциональные переживания: возможно, имевшие место события не заслуживают столь сильных эмоций.
- Сосредоточьтесь на позитивном: обстоятельства Вашей жизни зачастую лучше, чем Вам кажется, когда Вы расстроены.
- Следите за своим настроением, как за внешним видом, относитесь к своей раздражительности и вспыльчивости как к источнику болезней. Доброжелательное выражение лица и улыбка улучшат Ваше настроение и отношение к Вам окружающих.

## **Как правильно измерять давление:**

1. Измерять АД желательно 2 раза в день в одно и то же время (утром и вечером) не менее, чем через 30 минут после физического напряжения, приема пищи, употребления чая или кофе.
2. Измерять АД рекомендуется сидя в удобной позе. Рука должна находиться на ровной поверхности на уровне сердца.
3. Манжета тонометра накладывается на плечо, нижний край ее на 2 см выше локтевого сгиба.
4. Следует измерять АД последовательно 2-3 раза с интервалами 1-2 минуты после полного стравливания воздуха из манжеты. Среднее значение двух или трех измерений, выполненных на одной руке, точнее отражает уровень АД, чем однократное измерение.
5. Результаты измерения АД целесообразно записывать в личный дневник наблюдения.

