

Врач-кардиолог назвала пять действенных способов профилактики гипертонии

Артериальная гипертония — самое распространенное заболевание сердечно-сосудистой системы. По данным Минздрава РФ, этим недугом страдает 30-45% населения России. Между тем, заболевание это - очень серьезное. Повышенное артериальное давление - основной фактор риска сосудистых заболеваний мозга, ишемической болезни сердца, сердечной и почечной недостаточности, нарушений зрения и других. О том, как предупредить развитие гипертонии и какие факторы могут его спровоцировать, рассказала заместитель главного врача по медицинской части ЦГКБ №6, врач - кардиолог высшей категории, врач - терапевт,



кандидат медицинских наук Эльмира Рашидовна Прокопьева.

- Артериальная гипертензия - враг, которого надо знать в лицо,- рассказывает Эльмира Рашидовна. - К сожалению, по оценкам Всемирной организации здравоохранения, почти половина людей не подозревают о наличии у себя гипертонии. Из тех, кто знает, только половина проходит лечение, А эффективно лечится ещё меньше людей - от 8 до 20 процентов.

Как отмечает Эльмира Рашидовна, факторы риска развития артериальной гипертензии условно делятся на неуправляемые и управляемые. К неуправляемым факторам риска относятся:

- Возраст. В группе риска - мужчины старше 55 лет и женщины старше 65 лет.
- Пол. Мужчины больше женщин подвержены развитию заболевания, что связано с защитным влиянием эстрогенов на сердечно-сосудистую систему последних.
- Наследственная предрасположенность. Если у ваших близких родственников была гипертония, то вероятность ее возникновения, в том числе - в молодом возрасте от 18 до 44 лет, у вас повышена.

Однако даже при наличии этих факторов гипертоническую болезнь можно предотвратить, если контролировать уровень артериального давления и придерживаться здорового образа жизни.

Во-первых, необходимо больше двигаться. Как отмечает Эльмира Рашидовна, важно использовать любую возможность пройти пешком или заняться посильной физической активностью. В идеале этому нужно уделять не менее 40 минут в день.

- Движение является отличной профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний, нужно только выбрать варианты физической нагрузки, которые подходят именно для вас. Для кого-то это будет полноценная кардиотренировка, для кого-то - прогулка вокруг дома, а для кого-то - суставная гимнастика прямо в кровати. Можно установить на смартфоне приложение, позволяющее отслеживать количество пройденных шагов. А ещё хорошая идея - найти единомышленников: сегодня в любом городе есть бесплатные группы здоровья и клубы по общим спортивным интересам - например, по лечебной гимнастике или скандинавской ходьбе,- советует врач.

Ещё одна эффективная мера профилактики - не допускать проблем с лишним весом. Самый простой способ узнать, есть ли они у вас - рассчитать свой индекс массы тела. По словам Эльмиры Рашидовны, снижение лишнего веса на 6-9 килограммов в течение полугода способствует снижению артериального давления на 2-5 мм.

В-третьих, стоит избавиться от пристрастия к никотину.

- Под воздействием никотина сосуды сначала расширяются, а затем резко сжимаются - спазмируются. Такие ежедневные «тренировки» наносят серьёзный вред всей сердечно-сосудистой системе,- отмечает Эльмира Рашидовна. - Для тех, кто планирует бросить курить, есть хорошая мотивация - уже через полгода после отказа от вредной привычки артериальное давление снижается на 5-7 миллиметров без приёма каких-либо лекарственных средств. А в перспективе ближайших десяти лет такой отказ существенно снижает риск развития инсульта, инфаркта, онкологических заболеваний.

В-четвёртых, постарайтесь ограничить употребление соли.

- Физиологическая норма потребления соли в день для взрослого человека составляет шесть грамм – около одной чайной ложки. Но нужно помнить, что около 80% соли, которую человек потребляет ежедневно, приходится на так называемую скрытую соль. Натрий присутствует в мясе, яйцах, хлебе и даже молоке, - рассказывает Эльмира Рашидовна.

Зачастую чрезмерному употреблению способствуют семейные традиции, такие как любовь к домашним соленьям и маринадам или привычка есть хлеб с солью. Такие традиции тоже лучше пересмотреть.

Проверить, есть ли у вас избыток соли, можно по нескольким признакам:

- вы замечаете, что присаливаете пищу, не пробуя ее;
- родные говорят, что вы часто пересаливаете блюда;
- после еды возникает жажда - так организм естественным образом стремится растворить избыток соли.

В-пятых, не стоит злоупотреблять обезболивающими препаратами и сосудосуживающими каплями для носа, которые многим кажутся безобидными, но имеют ряд побочных эффектов и, в том числе, влияют на повышение артериального давления.

- Если беспокоят головные боли или не проходит заложенность носа, лучше не заниматься самолечением, а обратиться к врачу. Врач сможет провести диагностику и определить причину симптомов, - объясняет Эльмира Рашидовна.

Врезка: Сколько лет вашим сосудам?

Состояние сосудов является маркером биологического или сосудистого возраста человека, который может заметно отличаться от «паспортного». Для определения сосудистого возраста используют специальные инструментальные методы. Процесс обратим - при желании можно улучшить состояние сердечно-сосудистой системы и снизить свой сосудистый возраст.