

Автор: А.Макеенко, медсестра отделения профилактики Речицкой ЦРБ



Каждый третий житель планеты страдает **артериальной гипертензией**, у пожилых заболевание встречается в 65% случаев. Многие даже не догадываются о своем диагнозе, равно как и об опасностях, с ним связанных. Коварство недуга в том, что он может годами практически не беспокоить и внезапно заявить о себе сердечно-сосудистой катастрофой – гипертоническим кризом, инсультом, инфарктом миокарда. Цифры давления 140/90 мм рт. ст. и выше – обоснованный повод для беспокойства и обращения к врачу.

В большинстве случаев с гипертензией можно эффективно **бороться с помощью современных гипотензивных препаратов и средств немедикаментозного воздействия**.

Стойкое повышение артериального давления обусловлено наследственностью, чрезмерным употреблением соли, питанием, богатым животными жирами и трансжирами, чрезмерным употреблением алкоголя, курением, избыточным весом, недостатком физической активности, стрессом, возрастом старше 65 лет, сопутствующими заболеваниями (сахарный диабет). Эти факторы вполне контролируемые. Физические нагрузки три раза в неделю позволяют снизить артериальное давление на 6-8 единиц, ограничение потребления соли – на 4-6, отказ от алкоголя – на 3-4, от курения – на 5, похудение до нормы – на 8-10. Надо обязательно включать в рацион такие овощи и фрукты, как томат, горох, картофель, капуста, перец, смородина, лимон, петрушка, шпинат, зеленый лук. Целебным эффектом для сосудов обладают нерафинированные растительные масла (кедровое, оливковое, льняное, кунжутное, шиповника, арахисовое, тыквенное, кокосовое). Отдавать предпочтение стоит продуктам, содержащим пищевые волокна (каши, хлеб из муки грубого помола). Ограничить или отказаться от потребления копченостей и жареной пищи, жирных сортов мяса.

Состояние сосудов ухудшают переутомление и стресс, вызывающие резкое повышение артериального давления. Можно оградить себя от эмоциональных перегрузок и научиться быстро расслабляться и успокаиваться при помощи дыхательной гимнастики.

Важным шагом является отказ от вредных привычек – и не только от курения и злоупотребления спиртным, но и от переедания сладкого и соленого. **Главное –**

правильно настроиться и убедить себя в необходимости такого шага.