

Профилактика артериальной гипертензии.

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.



Профилактика артериальной гипертензии бывает первичной и вторичной.

Под первичной подразумевается предупреждение возникновения болезни. Этим методом профилактики должны придерживаться здоровые люди, у которых есть высокий риск развития гипертонии (наследственность, работа); эта болезнь зачастую наступает в самый неожиданный момент даже тех, у кого нет неблагоприятной наследственности и других факторов риска.

Первичная профилактика гипертонической болезни включает в себя:

- Нормализация функции центральной нервной системы (предотвращение стрессов).
- Чёткий распорядок дня (постоянное время подъёма и отхода ко сну).
- Упражнения на свежем воздухе и лечебная физкультура (длительные прогулки на свежем воздухе, езда на велосипеде, умеренная работа на огороде).
-) Ежедневные нагрузки в зале и дома.
- Нормализация сна (сон длительностью до 8 часов).
- Рациональное питание
- Снижение веса (при ожирении)
- Отказ от курения!!!
- Снижение употребления поваренной соли (употреблять не более 6 граммов в день).
- Ограничение потребления спиртных напитков.



Вторичная профилактика проводится у пациентов, у которых артериальная гипертензия установлена как диагноз. Ее цель - предотвращение возникновения осложнений. При этом данный вид профилактики включает в себя два компонента: не медикаментозное лечение артериальной гипертензии и антигипертензивную (лекарственную) терапию.

К профилактике артериальной гипертензии можно отнести систематический контроль уровня давления утром и вечером. Неотступное следование рекомендациям лечащего врача, своевременное обращение к нему в случае ухудшения состояния.