

## ГИПЕРТОНИЯ БЕЗ РИСКА



**Артериальная гипертония** – ведущий фактор риска развития заболеваний сердечно-сосудистой системы. Гипертонию нельзя вылечить, но можно держать артериальное давление (АД) под контролем. Еще проще и полезнее для здоровья – предупредить ее развитие.

В международных клинических рекомендациях под артериальной гипертонией понимается давление 140/90 или выше.

Меры профилактики артериальной гипертензии, эффективность которых подтверждена научно-доказательными исследованиями:

- ограничение потребления соли,
- высокое содержание в рационе питания овощей и фруктов,
- увеличение потребления рыбы и снижение в рационе насыщенных жиров,
- надлежащий контроль массы тела,
- регулярные физические упражнения,
- умеренное употребление алкоголя
- отказ от курения.

Соль непосредственно влияет на артериальное давление. Проведенные исследования позволили определить оптимальное количество ежедневно потребляемой соли – не более 5 г.

Увеличение в рационе овощей и фруктов, которые являются для организма основным источником клетчатки, калия, магния, витаминов и антиоксидантов, приводят к уменьшению АД. Необходимая норма овощей и фруктов в день, рассчитанная ВОЗ, — 5 порций или 400 г в день.

Эффективный метод профилактики артериальной гипертонии – включение в диету рыбы, богатой полиненасыщенными жирными кислотами омега-3, и уменьшение потребления насыщенных (животных) жиров. Достаточно съесть 30–60 г рыбы в день, чтобы уменьшить риск развития ишемической болезни сердца и внезапной сердечной смерти, а высокий уровень потребления рыбы (180 г в сутки) почти вдвое уменьшает эти риски.

Фермингеймское исследование сердца показало, что гипертония в два раза чаще поражает лиц с ожирением, чем людей с нормальной массой тела. Каждые +4,5 кг увеличивают давление на 4 мм рт. ст., и, напротив, снижение массы тела на 1 кг приводит к уменьшению на 1 мм рт. ст. систолического и диастолического АД.

Сегодня же средний индекс массы тела в развитых странах составляет у мужчин и женщин порядка 27. В некоторых странах ожирением и избыточным весом страдают до 60% населения.

Регулярная физическая активность достоверно снижает риск развития артериальной гипертензии, ожирения, сахарного диабета, инфаркта, инсульта и даже рака. Ученые четыре года наблюдали физически активных добровольцев и их сверстников, предпочитающих диван упражнениям, и выяснили, что у первых в 1,5 раза ниже риск развития гипертонии. Причем не обязательно посещать фитнес-клуб, чтобы быть здоровым, достаточно много ходить пешком – минимум по 2,5 тыс. шагов в день.

Умеренное количество алкоголя не вредит здоровью, а чрезмерное – приводит к развитию целого ряда хронических неинфекционных заболеваний, в том числе и гипертонии. Эксперты ВОЗ рассчитали оптимальный уровень потребления алкоголя: для здоровых мужчин в возрасте до 65 лет он составляет 3 стандартных дозы в день или 14 – в неделю. Для здоровых женщин и мужчин старше 65 лет – 2 дозы в день или 7 – в неделю. Одна доза равна 10 г чистого спирта, в пересчете – 150 мл сухого вина или 50 мл крепкого алкоголя.

Артериальное давление всегда выше у курильщиков, чем у некурящих. Жители Новой Зеландии и Австралии, где курение практически не распространено, имеют самые низкие из развитых стран показатели по заболеваниям сердечно-сосудистой системы.

## 5 ШАГОВ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ГИПЕРТОНИИ

БЫТЬ ЗДОРОВЫМ ЖИТЬ СЧАСТЛИВО

- **Сократить потребление алкоголя**
- **Придерживаться здорового питания**
- **Заниматься физической активностью**
- **Прекратить употребление табака и воздействие табачной продукции**
- **Управлять стрессом (медитация, надлежащие физические упражнения и позитивные социальные контакты)**