

С 11.05.2017 по 31.05.2017 года в Сарапульском районе проходила акция « Май-месяц здорового сердца», в рамках проведения мероприятий к Всемирному дню борьбы с артериальной гипертонией. В период проведения акции было организовано 2 пункта по измерению артериального давления:

1 пункт- в холле поликлиники. За время работы пункта было проведено 387 измерений АД, выявлено с повышением АД впервые 72 человека. Направлены на консультацию терапевта.

2 пункт был организован в п. Уральском при проведении акции «Онкодесант»- прошли измерение АД 260 человек ,впервые выявлено повышенное АД у 40 человек.

Также в рамках акции транслировались видеоролики на экранах подразделений больницы по профилактике гипертонии, раздавались памятки, буклеты по профилактике артериальной гипертонии населению, оформлены стенды в ЛПУ района по профилактике и факторах риска гипертонии.

10 основных мер по профилактике сердечно- сосудистых заболеваний

1.Здоровое питание.

Подразумевает сокращение в ежедневном рационе жирных и жареных блюд, кондитерских жиров, кофеина, соли, сахара, куриных яиц, и введение морской рыбы, мяса птицы нежирных сортов (без кожи), бобовых, цельнозерновых круп, овощей, фруктов и ягод.

2.Борьба с лишним весом.

Все люди должны следить за своим весом, при его повышении соблюдать низкокалорийную диету и заниматься физкультурой.

3.Борьба с гиподинамией.

Пешие прогулки на свежем воздухе, занятия спортом и физкультурой с адекватной нагрузкой, отказ от частого использования автомобиля или лифта — все это снижает риск развития патологий сердца и сосудов.

4.Отказ от вредных привычек.

Подразумевает самостоятельный отказ от курения, алкоголя, наркотиков, или избавление от этих пагубных зависимостей при помощи специального лечения.

5. Борьба со стрессом.

Умение адекватно реагировать на мелкие неурядицы, приятное общение с единомышленниками и занятия хобби, правильный режим работы и отдыха, нормальный сон, музыкотерапия и прием натуральных успокоительных средств — все эти меры позволят уменьшать количество стрессовых ситуаций.

6. Самоконтроль АД и своевременное его снижение.

Подразумевает регулярное измерение АД по рекомендациям Европейского общества кардиологов или при возникновении тревожных симптомов, систематический прием назначенных врачом антигипертензивных препаратов.

7. Систематическое профилактическое обследование.

Людам, находящимся в группе риска по развитию патологий сердца и сосудов или отмечающим повышение показателей АД при самостоятельном его измерении, необходимо своевременно посещать врача, выполнять его рекомендации и проводить профилактические обследования (измерение АД, пульса, ЭКГ, Эхо-КГ, анализов крови и др.).

8. Регулярный контроль уровня холестерина в крови.

Все люди старше 30 лет должны ежегодно сдавать анализ для определения уровня холестерина в крови.

9. Регулярный контроль уровня сахара в крови.

Людам после 40-45 лет следует сдавать анализ крови на сахар ежегодно.

10. Прием препаратов для разжижения крови.

Подразумевает прием назначенных кардиологом средств для разжижения крови теми людьми, которые находятся в группе риска по развитию патологий сердца и сосудов.

Заболевания сердца и сосудов стали проблемой номер один во всем мире.

Вдумайтесь! Ежегодно в России из-за патологий сердечно-сосудистой системы умирает 1 млн. 300 человек! И, к сожалению, Россия является одним из лидеров по этим показателям. 55% смертей в стране происходят из-за патологий сердца и сосудов!

Как противостоять сердечно-сосудистым заболеваниям? Помните! Самая лучшая мера — грамотная профилактика болезней сердца и сосудов!

<p>ЧТО МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ ВЫ, ЧТОБЫ СНИЗИТЬ РИСК РАЗВИТИЯ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ</p>	<p>Уменьшите потребление животных жиров, рафинированных продуктов, мучных, кондитерских изделий, сахара. Избегайте употребления маринадов, солений.</p>	<p>ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ, и риск развития артериальной гипертензии снизится наполовину по сравнению с курильщиками!</p>
<p>СЛЕДИТЕ ЗА ВЕСОМ! Для расчета идеальной массы тела пользуйтесь формулой подсчета индекса массы тела (ИМТ): вес (в кг) разделить на рост (в метрах), возведенный в квадрат. ИМТ= вес (кг) : рост² (м)² Значение индекса массы тела от 20 до 25 – норма для большинства людей. Более высокие показатели повышают риск возникновения сердечно-сосудистых и ряда других заболеваний.</p>	<p>Чаще употребляйте обезжиренные или с пониженным содержанием жира молочные продукты, злаки, фрукты, овощи, орехи, бобы.</p>	
<p>СОБЛЮДАЙТЕ ДИЕТУ, это приводит к снижению артериального давления. Его уровень напрямую зависит от количества потребляемой соли. Среднесуточная доза соли не должна превышать 5 граммов (1 чайная ложка без верха). Не солите пищу при приготовлении. Не подсаливайте пищу прежде, чем Вы не попробовали ее.</p>	   	<p>ДВИГАЙТЕСЬ БОЛЬШЕ! Регулярные динамические нагрузки (ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде и т.д.) 3-5 раз в неделю не менее 20 минут способствуют не только нормализации артериального давления, профилактике снижения ожирения, но и значительно улучшают ваше самочувствие и настроение! Начните с ходьбы пешком на работу и с работы, постепенно увеличивая темп и расстояние, не пользуйтесь лифтом. Научитесь справляться со стрессом. Контролируйте свои эмоции. Находите время для прогулок, встреч с друзьями, активного отдыха.</p>

Артериальная гипертония:
**ФАКТОРЫ РИСКА
И САМОПОМОЩЬ**
при гипертоническом кризе



ГИПЕРТОНИЧЕСКИЙ КРИЗ

- это внезапный подъем артериального давления, сопровождающийся ухудшением самочувствия
ГИПЕРТОНИЧЕСКИЙ КРИЗ ОПАСЕН ОСЛОЖНЕНИЯМИ

ТИПЫ КРИЗОВ

Кризис I типа протекает с относительно невысоким повышением артериального давления. Они проявляются резкой головной болью, покраснением кожных покровов, в первую очередь, лица; сердцебиением, дрожью, ознобом, обильным мочеиспусканием.

Кризис II типа протекает на фоне очень высоких цифр артериального давления с различными проявлениями со стороны мозга, сердца. Отмечаются сильные головные боли, тошнота, рвота, зрительные расстройства, судороги, сонливость. При развитии симптомов поражения сердца появляется резкая одышка, приступы стенокардии. При кризах этого типа возможно развитие мозгового инсульта, инфаркта миокарда.

**ФАКТОРЫ РИСКА
АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ**

НЕУПРАВЛЯЕМЫЕ

Не зависят от самого человека:

- возраст: для мужчин – старше 55 лет, для женщин – старше 65 лет;
- наследственная отягощенность;
- факторы окружающей среды



УПРАВЛЯЕМЫЕ

Зависят от образа жизни и поведения и поэтому могут быть устранены:

- избыточная масса тела и ожирение;
- курение;
- нерациональное питание;
- низкая физическая активность;
- неадекватные реакции на стресс;



При поддержке:
БУЗ УР «Ростовская областная
медико-реабилитационная»