

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

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

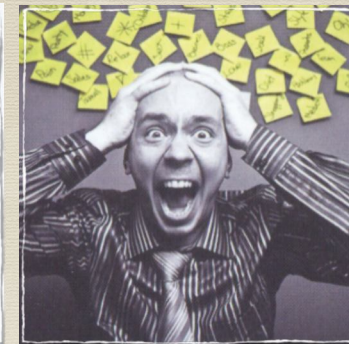
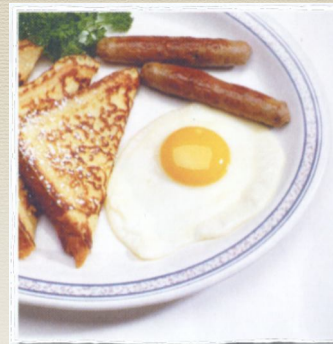
Кризисы II типа протекают на фоне очень высоких цифр артериального давления с различными проявлениями со стороны мозга, сердца. Отмечаются сильные головные боли, тошнота, рвота, зрительные расстройства, судороги, сонливость. При развитии симптомов поражения сердца появляется резкая одышка, приступы стенокардии.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

ФАКТОРЫ РИСКА АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ

НЕУПРАВЛЯЕМЫЕ

Не зависят от самого человека:

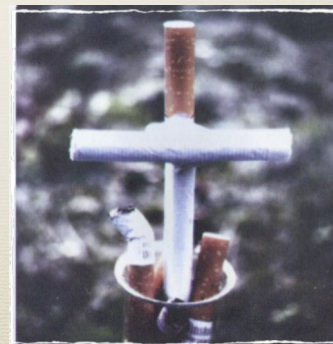
- возраст: для мужчин – старше 55 лет, для женщин – старше 65 лет;
- наследственная отягощенность;
- факторы окружающей среды



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 «Республиканская больница
медицинской реабилитации»

ЧТО МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ ВЫ, ЧТОБЫ СНИЗИТЬ РИСК РАЗВИТИЯ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ

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.

$$\text{ИМТ} = \text{вес (кг)} : \text{рост}^2 (\text{м})^2$$

Значение индекса массы тела от 20 до 25 — норма для большинства людей. Более высокие показатели повышают риск возникновения сердечно-сосудистых и ряда других заболеваний.

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.

Уменьшите потребление животных жиров, рафинированных продуктов, мучных, кондитерских изделий, сахара. Избегайте употребления маринадов, солений.

Чаще употребляйте обезжиренные или с пониженным содержанием жира молочные продукты, злаки, фрукты, овощи, орехи, бобы.



Увеличьте потребление продуктов, богатых солями калия, магния (печеный картофель, изюм, курага, морская капуста, чернослив)



ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ,
и риск развития артериальной гипертензии снизится наполовину по сравнению с курильщиками!



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 улучшат 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.