

Артериальная гипертония

Ежегодно 17 мая в мире отмечается Всемирный День борьбы с артериальной гипертонией. Такой диагноз ставят при устойчивом и продолжительном повышении артериального давления (АД), когда его уровень превышает 140/90 мм рт. ст. (норма для взрослых). У детей дошкольного возраста АД в среднем равно 80/50 мм рт. ст., у подростков – 110/70 мм рт. ст.

Артериальная гипертония – одно из самых распространенных заболеваний в мире, опасных своими осложнениями. Регулярное повышение давления повреждает сосуды и органы, приводит к инсульту, ишемической болезни сердца, инфаркту, сердечной и почечной недостаточности.

Артериальная гипертония в 7 раз повышает риск инсульта, в 4 раза – ишемической болезни сердца, в 2 раза – поражений сосудов ног.

При отсутствии лечения длительно текущее или тяжелое (160/100 мм рт. ст. и выше) заболевание увеличивает риск внезапной смерти на 50%.

Высокое давление не всегда сопровождается плохим самочувствием. Именно поэтому, чтобы предотвратить риски, важно контролировать уровень АД и сохранять его в пределах нормы. В этом поможет профилактика.

- Откажитесь от вредных привычек: никотин и алкоголь.
- Сократите ежедневную норму соли до 5 г.
- Потребляйте не менее 5 порций фруктов и овощей ежедневно,
- Сократите количество жиров в рационе.
- Уделяйте не менее 30 минут в день физической активности.
- Минимизируйте уровень стресса.
- Контролируйте вес. Нормальный индекс массы тела (ИМТ) для женщин – не более 22 кг/м² включительно, для мужчин – не выше 25 кг/м². Формула расчета ИМТ = вес (кг) / рост² (м).

Обнаружить риски развития заболеваний, проблемы со здоровьем поможет регулярная профилактика по полису ОМС.

Диспансеризацию можно проходить с 18 до 39 лет – раз в 3 года, а с 40 лет ежегодно. Профилактические медицинские осмотры – ежегодно.