

## НАДО ЗНАТЬ

Мужчины  
или женщины?

В мире насчитывается более 1,1 миллиарда людей, страдающих артериальной гипертензией, и почти половина из них не подозревают о своем недуге. Повышенное давление — ведущий фактор риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, оно и является причиной преждевременной смерти и инвалидности во всем мире.

Распространенность артериальной гипертензии в мире среди взрослых составляет 30 — 45% и не зависит от уровня экономического развития страны. В настоящее время в России около 40% населения страдают от повышенного давления. Причем в последнее время у женщин случаев артериальной гипертензии меньше, чем у мужчин. Дело здесь не в особенностях функционирования организма, а в том, что представительницы прекрасного пола чаще ходят к врачам и более скрупулезно выполняют все рекомендации докторов. И, напротив, количество мужчин с повышенным давлением увеличивается, что во многом связано с ростом у них числа случаев ожирения. Прогнозируется, что распространенность АГ будет расти во всем мире и к 2025 году число таких пациентов увеличится на 15 — 20%, достигнув почти 1,5 миллиарда человек.

## Факторы риска

К главным факторам риска у пациентов с артериальной гипертензией относятся:

- возраст (более 55 лет у мужчин и более 65 лет у женщин);
- курение;
- плохие показатели так называемого липидного обмена: уровня общего холестерина, триглицеридов, ЛПНП, ЛПВП.

ДАВАЙТЕ  
РАЗБЕРЕМСЯ

Когда в кровь проникают болезнетворные бактерии, вирусы, клетки крови — лимфоциты — начинают вырабатывать антитела-защитники.

## С гипертензией шутки плохи

Ежегодно 17 мая отмечается Всемирный день борьбы с артериальной гипертензией. Именно это заболевание является грозным фактором развития инфаркта миокарда и инсульта

Для того чтобы понять, какие показатели именно у вас, нужно сдать биохимический анализ крови;

- повышенный уровень мочевой кислоты;
- высокий уровень глюкозы натощак (более 5,6 ммоль/л);
- нарушение толерантности к глюкозе;
- избыточная масса тела (ИМТ 25 — 29,9 кг/м<sup>2</sup>) или ожирение (ИМТ более 30 кг/м<sup>2</sup>);
- развитие сердечно-сосудистых заболеваний в молодом возрасте;
- ранняя менопауза;
- малоподвижный образ жизни;

## ЯЗЫКОМ ЦИФР

В Ярославской области заболеваемость взрослого населения болезнями системы кровообращения и артериальной гипертензией не снижается, что можно объяснить, с одной стороны, увеличением доли пожилого населения и более эффективной выявляемостью, а с другой — недостаточной приверженностью населения к здоровому образу жизни. Болезни системы кровообращения по-прежнему занимают первое место в структуре причин смертности населения Ярославской области, составляя более 40% от всех случаев смерти.

- частота сердечных сокращений в покое более 80 ударов в минуту.

## Внимание: опасность!

Симптомы артериальной гипертензии разнообразны. Но врачи выделяют из них три основных. Это:

- головная боль (в том числе головокружения);
- нарушения зрения (двоение в глазах, мелькание «мушек» перед глазами);
- шум в ушах.

Если у вас возникли такие симптомы, не откладывайте ви-

зит к врачу. И обязательно меняйте образ жизни. К числу первоочередных мер относятся:

- ограничение употребления соли до 5 г в сутки. Уменьшение ее потребления до этого количества у пациентов с АГ снижает давление на 4 — 5 мм рт. ст.;
- полный отказ от употребления алкоголя;
- включение в рацион не менее 500 г свежих овощей и фруктов в сутки, особенно богатых калием и магнием (курага, изюм, бананы, шпинат, тыква), а также рыбы не реже двух раз в неделю, орехов и ненасыщенных жирных кислот (оливковое масло), молочных продуктов низкой жирности;
- уменьшение потребления жиров животного происхождения;
- контроль массы тела для предупреждения развития ожирения. Индекс массы тела не должен превышать 25 кг/м<sup>2</sup>; показатель окружности талии не более 94 см у мужчин и не более 80 см у женщин. У лиц с ожирением уменьшение массы тела на 5 — 10% снижает риск развития сердечно-сосудистых осложнений;
- регулярное выполнение физических упражнений умеренной интенсивности не менее 30 минут в день 5 — 7 раз в неделю. Это ходьба, скандинавская ходьба, езда на велосипеде, плавание, фитнес, зарядка. Во время проведения физических нагрузок обязателен контроль артериального давления;
- отказ от курения;
- соблюдение режима отдыха и сна;
- строгое выполнение рекомендаций врача.

## Как поднять иммунитет?

Иммунитет весной падает практически у всех. Не стоит сразу хвататься за иммуномодуляторы. Лучше начать с народных средств

Эти белки и есть оружие нашего иммунитета — они набрасываются на «захватчиков» и вступают с ними в бой. Сейчас в моде различные препараты на основе интерферонов — веществ, влияющих на иммунный обмен. Но многие иммунологи считают, что лекарственные иммуностимуляторы либо вообще бесполезны, либо нужны более серьезные. Последние применяются по показаниям, например, при вторичном иммунодефиците.

Любая неграмотная стимуляция ведет к истощению иммунитета. Если постоянно подстегивать препаратами выработку лейкоцитов, собственная иммунная система «облежится» и просто утратит свои функции, станет иждивенцем, постоянно ждущим «посоления по безработице». И вот тогда-то могут начаться уже реальные проблемы с иммунитетом. А вот продукты для иммунитета желателно употреблять до того, как возникнут проблемы со здо-

Как измерять  
давление?

Самоконтроль давления в домашних условиях с использованием сертифицированных аппаратов очень важен — как известно, главным фактором снижения смерти, риска развития инсульта и инфаркта миокарда является поддержание АД на уровне не выше 140/90 мм рт. ст. Поэтому в завершение о правилах его измерения:

1. Перед измерением АД следует минимум 5 минут отдохнуть в положении сидя.
2. Сидеть во время процедуры нужно с полной опорой стоп на пол, не перекрещивая и не поднимая ноги, положив руку на стол так, чтобы наложенная

на плечо манжета была на уровне сердца. Спина и рука с манжетой должны быть расслаблены. Необходимо выполнять минимум 2 последовательных измерения утром и вечером ежедневно, хотя бы за 7 дней до планового визита к врачу или после изменения терапии. Результаты измерений следует записывать в дневник самоконтроля.

3. Минимум за 30 минут до измерения АД нельзя употреблять содержащие кофеин напитки.

4. Во время процедуры одежда не должна плотно охватывать плечо, создавать складки и дополнительное сдавливание.

По материалам  
ГБУЗ ЯО «ОЦМП»

## К СВЕДЕНИЮ

— Артериальная гипертензия — стабильно повышенное кровяное давление, как минимум трехкратно зарегистрированное врачом цифры 140/90 мм рт. ст. и более у лиц, не принимающих препараты для снижения давления. При стойком повышении АД происходят изменения во внутренних органах. Наиболее подвержены влиянию повышенного давления так называемые органы-мишени — головной мозг, сердце, сосуды, сетчатка глаза, почки.

— Врач обязан предупредить пациента, который получает антигипертензивные препараты, об ожидаемом эффекте, изменениях самочувствия, возможных побочных эффектах и способах их устранения.

настаивания, затем процедите и добавьте к отвару 2 л любого ягодного или фруктового компота без сахара. В течение дня выпивайте по 0,5 л готового витаминного компота.

**Чай из шиповника.** 100 г ягод шиповника залейте 1 л кипятка. Дайте настояться 1,5 — 2 ч., а затем принимайте по 1 ст.л. после еды. Также полезно добавлять такой настой в черный или зеленый чай.

**Клюквенный морс.** Вымойте и переберите 500 г клюквы, разомните ее и отожмите сок. Отжатые ягоды переложите в кастрюлю, залейте 2 л воды и варите 3 — 5 минут после закипания. Затем отвар процедите, добавьте 2 ст.л. меда и отжатый ранее клюквенный сок. Пейте 2 — 3 раза в день.

ровнем. Если же самочувствие неважное, они помогут легче перенести болезнь и быстрее встать на ноги. Мед, лимон, чеснок, лук — самые известные «борцы» с вирусами и микробами, они настоящая кладовая витаминов. Но существуют и другие продукты, которые помогут укрепить иммунитет. Многие из них есть практически в каждом доме, например, замороженная клюква и различные травы.

**Витаминный компот.** Смешайте в равных пропорциях сухую мяту, Melissa, иван-чай и цветки каштана. Затем 5 ст.л. смеси залейте 1 л кипятка и несколько минут подержите на слабом огне. Оставьте на 2 ч для