

2. **Відмовтесь від паління, і ризик розвитку артеріальної гіпертонії вже через рік знизиться наполовину в порівнянні з курцями!**  
Під впливом нікотину частішає ритм серцевих скорочень, відбувається спазм судин, в результаті підвищується артеріальний тиск.
3. **Відмовтесь від вживання алкоголю.**  
Алкоголь сприяє підвищенню артеріального тиску і послаблює дію медикаментів, що знижують тиск.
4. **Дотримання дієти призводить до зниження артеріального тиску.** Рівень артеріального тиску має пряму залежність від кількості солі, яку ви вживаєте. Її середня доза не повинна перевищувати 5 грамів (1 чайна ложка без верху) в день. Не підсолюйте їжу перш, ніж Ви спробували її. Уникайте вживання консервованих продуктів, солінь, маринадів.  
Зменшить споживання тваринних жирів, рафінованих продуктів, борошняних, кондитерських виробів, цукру.  
Намагайтеся частіше вживати знежирені або з пониженим вмістом жиру молочні продукти, злаки, фрукти, овочі, горіхи, боби.  
Більше споживайте продуктів, багатих солями калію, магнію (печена картопля, родзинки, курага, морська капуста, чорнослив).  
Обмежте об'єм рідини, що ви вживаєте, до 1,5 літрів на добу.
5. **Регулярні динамічні навантаження** (ходьба, біг, плавання, їзда на велосипеді і т. д.) 3-5 разів на тиждень не менше 20 хвилин сприяють не лише нормалізації артеріального тиску, профілактиці ожиріння, але і значно поліпшати Ваше самопочуття і настрій! Розпочніть з ходьби пішки на роботу і з роботи, поступово збільшуючи темп і відстань, не користуйтеся ліфтом.
6. **Навчіться справлятися зі стресом.** Контролюйте свої емоції, настрій. Знаходьте час для прогулянок, зустрічей з друзями, активного відпочинку.



Матеріал підготувала: Ірина Мокрицька, обласний геріатр.  
Відповідальна за випуск: Людмила Зубко, зав. відділу ВОЦЗ.

Вінницька обласна клінічна лікарня ім. М.І. Пирогова  
Вінницький обласний Центр здоров'я

## ГІПЕРТОНІЯ. Захворювання, яке можна контролювати



**Артеріальну гіпертензію (АГ)** часто називають «таємничим і мовчазним вбивцею». Таємничим - тому, що у більшості випадків причини розвитку захворювання залишаються невідомими, мовчазним - тому, що у багатьох хворих захворювання протікає **безсимптомно** і вони не знають про наявність у них підвищеного артеріального тиску (АТ) до появи якого-небудь ускладнення.



Для того, щоб правильно визначити ризик розвитку артеріальної гіпертензії необхідно знати і контролювати рівень свого АТ, а у разі потреби пройти обстеження, яке допоможе виявити порушення вуглеводного і жирового обміну і ступінь ураження органів-мішеней (судини, серце, нирки, головний мозок).

**Артеріальна гіпертензія (гіпертонічна хвороба) - це хронічне захворювання, яке характеризується постійним або періодичним підвищенням артеріального тиску: 140/90 мм. рт. ст. і вище.**

У багатьох пацієнтів артеріальна гіпертензія тривалий час може протікати безсимптомно, не впливаючи на загальне самопочуття. При багаторічному перебігу цього захворювання організм поступово адаптується до високого тиску, і самопочуття людини може залишатися порівняно непоганим. При цьому підвищений артеріальний тиск чинить несприятливу дію на кровоносні судини і внутрішні органи: головний мозок, серце, нирки. Це нерідко призводить до таких серйозних ускладнень, як інсульт, ішемічна хвороба серця (стенокардія), інфаркт міокарду, серцева і ниркова недостатність. **У цьому підступність гіпертонії!**

**Не вимірюючи артеріальний тиск, неможливо виявити захворювання. Тому кожна людина, особливо у віці після 30 років, повинна знати свій тиск.**

Пам'ятайте, що артеріальна гіпертонія - хронічне захворювання, яке за відсутності лікування постійне і неухильно прогресує.



**Проте цю хворобу можна контролювати!**

Для ефективного зниження артеріального тиску і ризику серцево-судинних ускладнень важливо не лише **регулярно вживати ліки**, але і підтримувати **здоровий спосіб життя**.

Виникнення і перебіг АГ тісно пов'язані з наявністю факторів ризику.

## **ФАКТОРИ РИЗИКУ (ФР) АРТЕРІАЛЬНОЇ ГІПЕРТОНІЇ:**

*Некеровані ФР - не залежать від самої людини:*

- вік: для чоловіків - старше 55 років, для жінок - старше 65 років;
- спадковість;
- фактори навколишнього середовища.

*Керовані ФР - залежать від способу життя і поведінки, тому можуть бути усунені:*

- надмірна маса тіла і ожиріння;
- паління;
- нераціональне харчування;
- низька фізична активність;
- неадекватні реакції на стрес.

При поєднанні факторів ризику значно підвищується загальний (сумарний) ризик розвитку серцево-судинних ускладнень.

**Що можете зробити ви, щоб знизити ризик розвитку артеріальної гіпертонії?**

1. **Слідкуйте за вагою!** Для розрахунку ідеальної маси тіла користуйтеся формулою підрахунку **індексу маси тіла (ІМТ)**: вагу (у кг) розділити на зріст (у метрах), зведений в квадрат.

$$ІМТ = \frac{\text{Вага тіла (кг)}}{\text{Зріст}^2 \text{ (м)}}$$

В середньому для чоловіків і жінок нормальний ІМТ - від 20 до 25 кг/м<sup>2</sup>, при індексі **більше 25** розвивається початкова (1-2 ступінь) форма ожиріння, **вище 30** (3 ступінь) - клінічна, а **вище 40** (4 ступінь) - тяжка, ускладнена форма ожиріння. Пацієнти з ІМТ в межах 25.0-29.9 вже потребують корекції маси тіла.

ІМТ є хорошим, але недосконалим інструментом для аналізу вашої ваги. **Необхідно звернути увагу і на обсяг вашої талії.** Якщо він перевищує 88 см у жінок і 102 см у чоловіків, то це вказує на абдомінальний тип ожиріння, який часто супроводжується прогресуванням гіпертонічної хвороби, розвитком цукрового діабету та ішемічної хвороби серця.

