

## Первичная профилактика артериальной гипертензии



Распространенность сердечно-сосудистых заболеваний в современном обществе очень высока. При этом артериальная гипертензия является одним из самых распространенных заболеваний этой группы и не только в нашей республике.

Артериальную гипертензию часто называют «таинственным и молчаливым убийцей». Таинственным – потому, что в большинстве случаев причины развития заболевания остаются неизвестными, молчаливым – потому, что у многих больных заболевание протекает бессимптомно и они не знают о наличии у них повышенного артериального давления, пока не разовьется какое-либо осложнение.

По данным мировой статистики, диагноз «артериальная гипертензия» имеет около 40 % взрослого населения, примерно треть пациентов с артериальной гипертензией - молодые люди в возрасте 20-29 лет.

В одном интервью с врачом-кардиологом написано примерно следующее: «Когда пациент приходит ко мне на начальном этапе болезни, его, как правило, ничего не беспокоит. Просто он зафиксировал у себя повышенное артериальное давление, после чего решил пойти на прием к врачу... Большинство пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями начинают проходить лечение только после проявления первых осложнений, после того, как случится инфаркт миокарда или инсульт. До инфаркта (инсульта) гораздо меньшее число людей наблюдается у врачей. Поэтому главная задача кардиолога заключается в том, чтобы мотивировать людей задумываться о своем здоровье как можно раньше. Я сравниваю артериальную гипертензию с айсбергом: повышенное давление – всего лишь верхушка айсберга. А все то, что делает гипертензия с человеком, с его организмом скрыто до поры до времени и не сразу дает о себе знать.»

Во всех учебниках и популярных статьях на медицинские темы написано, что наличие артериальной гипертензии значительно повышает риск развития других сердечно-сосудистых заболеваний, таких как стенокардия, инфаркт миокарда, инсульт, сердечно-сосудистая недостаточность, которые, в свою очередь, являются основной причиной смерти во всем мире.

Рост заболеваемости и смертности от сердечно-сосудистых заболеваний в Республике Беларусь обусловлен объективными и субъективными причинами:

постарением населения,  
финансово-экономической ситуацией, негативно сказывающейся на всех сторонах жизни населения,  
ростом психо-эмоциональных нагрузок,  
урбанизацией населения,  
изменением характера питания, условий жизни, труда,  
наличием у значительной части жителей многих факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, в первую очередь широкой распространенностью курения, употребления алкогольных напитков, малоподвижным образом жизни,  
отсутствием у части жителей республики мотивации к заботе о собственном здоровье, соблюдению здорового образа жизни.

Напрашивается вывод: вовремя выявить артериальную гипертензию и начать ее лечение – значит, не только продлить жизнь, но и значительно улучшить качество жизни. При этом большое значение имеет осознанное отношение человека к своему здоровью, соблюдению всех рекомендаций лечащего врача, что нередко позволяет предотвратить такие грозные осложнения как инфаркт миокарда и инсульт.

В течение последних полутора десятков лет наблюдается положительная тенденция в лечении сердечно-сосудистых заболеваний: появляются новые препараты, доказавшие свою высокую эффективность. Среди производителей, выпускающих лекарственные средства для лечения ССЗ, есть и белорусские фармацевтические предприятия. Современные препараты позволяют примерно в 95% случаев проводить эффективную лекарственную терапию и длительно поддерживать качество жизни у пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

***Т.о. лечение АГ стало более эффективным, но гораздо эффективнее первичная профилактика, когда заболевание еще не развилось!***

Кто из нас в наибольшей мере подвержен риску развития сердечно-сосудистых заболеваний? В первую очередь о собственном здоровье стоит задуматься людям с избыточной массой тела. В настоящее время мы имеем дело с несколькими эпидемиями неинфекционного характера – ожирением, сахарным диабетом второго типа и метаболическим синдромом.

*Справочно: Метаболический синдром, представляющий собой комплекс взаимосвязанных нарушений углеводного и жирового обмена, – один из самых грозных факторов сердечно-сосудистого риска.*

Что же делать, чтобы не заболеть или отсрочить появление гипертензии на десятки лет? Секрет прост - это правильный, вернее, здоровый образ жизни! Специалисты Всемирной организации здравоохранения подчеркивают, что как для экономически развитых, так и для развивающихся стран, самый практичный и наименее дорогостоящий путь профилактики сердечно-сосудистых заболеваний — это не медицина, а здоровый образ жизни.

## **Основные меры первичной профилактики артериальной гипертензии:**

1. Сбалансированное, полноценное, рациональное питание, при котором мы даем организму ровно столько энергии, сколько ему необходимо для обеспечения всей жизнедеятельности и которое позволяет поддерживать вес в нормальных пределах.

2. Физические упражнения: общеразвивающие, дыхательные; плавание, ходьба - являются одним из эффективных способов первичной профилактики АГ.

3. Психологическая разгрузка. К, сожалению, у всех в современной жизни присутствует стресс, который вызывает и поддерживает артериальное давление на высоком уровне. Поэтому так важно освоить методы аутотренинга, самовнушения, медитации.

4. Отказ от вредных привычек. Употребление алкоголя и курение вызывает повышение артериального давления. Эти факторы изменить в наших силах, и поэтому очень важно позаботиться о себе и найти силу воли расстаться с вредными привычками.

**Будьте здоровы!**

*Материал подготовлен специалистами УЗ «Гродненский областной эндокринологический диспансер». При подготовке использованы открытые Интернет-ресурсы*