**Артериальная гипертония и ее профилактика**

Артериальная гипертония – стойкое повышение давления крови, циркулирующей по сосудам, от 140/90 мм рт ст. и выше.

Повышенное артериальное давление может давать следующие осложнения:

* инсульт – гибель клеток головного мозга;
* инфаркт – гибель клеток сердечной мышцы;
* аневризмы крупных сосудов – изменение (выпячивание и истончение) отдельных участков, угрожающее внутренним кровотечением;
* почечная недостаточность – постепенное самоотравление организма;
* снижение остроты зрения – вплоть до полной слепоты;
* ухудшение сексуальной функции.

Артериальное давление измеряется в виде соотношения двух чисел – показателя систолического (верхнего) давления, измеряемого в момент сокращения сердца, и показателя диастолического (нижнего) давления, измеряемого в момент расслабления сердца и наполнения его кровью.

**Как правильно измерить артериальное давление**

1. Измеряйте давление не ранее чем через 30 минут после физической нагрузки.
2. В течение получаса перед измерением давления не принимайте пищу, не пейте кофе, не курите.
3. Сядьте на стул ровно, ноги держите прямо, не скрещивайте их и не вытягивайте перед собой. Не разговаривайте!
4. Три-пять минут перед измерением давления посидите максимально расслабленно.
5. Расположите руку на столе так, чтобы манжета тонометра находилась на уровне сердца. Нижний край манжеты должен оказаться на 2 см выше локтевого сгиба.

**Принципы профилактики гипертонии**

**Уменьшите потребление соли**

Натрий – удерживает воду в организме. Врачи считают, что потребление соли необходимо снизить до 3-4 г в день, которые можно получить из обычных продуктов. Т.е. дополнительно солить пищу уже не надо.

**Откажитесь от курения**

Никотин обладает сосудосуживающим действием     поднимает давление.

**Снизьте уровень вредного холестерина**

Выбирайте нежирное мясо - курица, индейка или телятина. Ешьте больше овощей и фруктов.

**Ешьте меньше сахара**

Легкоусваиваемые углеводы провоцируют набор лишних килограммов. Замените сахар сухофруктами, фруктами и продуктами из зельного зерна.

**Сократите потребление животных жиров: колбас, жира, сливочного и топленого масла**

Старайтесь, чтобы в рационе как минимум треть жира была растительного происхождения. В тушеные блюда добавляйте растительное масло.

**Увеличьте физическую активность**

Достаточно 30 мин в день нагрузок средней интенсивности.

**Перейдите на дробное питание**

Равномерные порции по 5-6 раз в день. Перед сном лучше съесть небольшой фрукт или выпить стакан нежирного кефира.

**Увеличьте дозу магния и калия**

Это позволит укрепить сердечную мышцу и повысить ее выносливость. Включите в рацион крупы, капусту, курагу, морковь, свеклу, морепродукты.

**Откажитесь от крепкого черного и зеленого чая, кофе и алкоголя**

Вызывают спазм кровеносных сосудов и увеличивают нагрузку на сердце.

**Ешьте рыбу**

Жир морских рыб содержит полиненасыщенные жирные кислоты, незаменимые при сердечно-сосудистых заболеваниях.

*Статья подготовлена врачом ГБУЗ ЯО «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» Синициной Н.А.*