

Профилактика артериальной гипертензии

Коварная гипертония (высокое артериальное давление) не щадит ни молодых, ни пожилых. Профилактика артериальной гипертензии на начальном этапе развития — единственный способ быстро избавиться от мучительных симптомов повышения кровяного давления. Артериальная гипертензия, или гипертония - заболевание, требующее постоянного контроля и со стороны самого больного, и со стороны лечащего доктора.

На сегодняшний день разработан целый комплекс профилактических мероприятий, который позволил значительно снизить смертность в последние годы. Контроль показателей кровяного давления с достижением целевого уровня ведут пациенты совместно с участковыми врачами терапевтами.

Первые действия после диагностики повышенного кровяного давления:

- похудение - уменьшение массы тела, особенно у людей, у которых жир откладывается в область живота;
- отказ от натрия - ограничив себя в употреблении поваренной соли до 4 грамм в сутки, можно забыть о скачках АД;

- исключение алкоголя - исключив из своей жизни спиртные напитки, можно рассчитывать на правильную работу сердечно - сосудистой системы;

- физические упражнения - ходьба, зарядка, ЛФК улучшают кровообращение и нормализуют АД;

- употребление продуктов, богатых калием - можно употреблять биологически активные добавки к пище. Много калия в кураге, изюме, черносливе. Излечиться полностью от гипертензии невозможно. А вот поддерживать уровень артериального давления в пределах нормы под силу каждому. Нужно только помнить, что своевременная диагностика и контроль помогают предотвратить развитие серьезных осложнений.

Основные методы борьбы с болезнью. Методы профилактики артериальной гипертензии начинаются со сбора анамнеза. Каждый человек должен знать, есть ли среди ближайших родственников те, которые страдают гипертонией. Эта информация дает возможность определить, находится ли человек в группе риска. Гипертония передается, прежде всего, по материнской линии. Это значит, что дети, рожденные у матери, страдающей гипертонией, могут столкнуться с той же проблемой в зрелом возрасте. Родители таких детей должны приложить все свои силы для того, чтобы наследственность подобного рода не переросла со временем в заболевание.

Выделяют всего три вида профилактических мероприятий для людей с высоким уровнем артериального давления. Их цель - предотвратить развитие осложнений в виде проблем сердечно - сосудистой системы, а значит, и снизить количество смертей, связанных с гипертонией.

Первичная профилактика гипертензии

Определить факторы риска и максимально ослабить их влияние на развитие гипертензии - важнейшая цель пациентов, склонных к заболеванию.

Меры профилактики должны быть направлены на предотвращение появления опасных симптомов. Профилактические мероприятия состоят из:

- 1. Умеренных тренировок.** При мягкой и умеренной гипертензии правильно подобранный комплекс упражнений способствует общему укреплению организма, повышению работоспособности, нормализации давления. Рекомендуется начинать тренировки со слабой нагрузки с постепенным увеличением. Достаточно заниматься 3-5 раз в неделю по полчаса ходьбой, бегом, плаванием, занятиями на тренажерах или ездой на велосипеде.

- 2. Здорового питания.** Соленое, жареное, острое - под запретом. Ежедневное потребление соли не должно превышать 5 грамм. Об этом стоит помнить, если в рационе присутствуют копчености, майонез, колбасные изделия, консервы, соленья, сыры, в которых содержится много соли.

- 3. Достаточного количества времени на отдых.** Чтобы справиться со стрессом, который чаще всего является причиной повышения давления, врачи рекомендуют освоить некоторые техники релаксации. Это может быть аутотренинг, медитация, самовнушение. Нужно стремиться во всем находить что-то хорошее, приятное, смотреть на жизнь с оптимизмом.

- 4. Отказа от вредных привычек.**

В большинстве случаев курение и алкоголь ведут к трагическим последствиям. Рекомендуется полный отказ от сигарет, а употребление алкоголя сократить до 50 г в сутки.

Вторичная профилактика гипертонии

Целью вторичной профилактики гипертензии является диагностика заболевания на ранней стадии. Чаще всего гипертензия в течение длительного времени не проявляется никакими симптомами. Чтобы выявить проблему, нужно регулярно измерять кровяное давление.

Если диагноз установлен, то давление приводят в норму с помощью лекарственных средств.

Медикаментозную терапию подбирает врач в соответствии с международными стандартами. Для лечения артериальной гипертензии применяют в первую очередь β-блокаторы и тиазидные диуретики. Если у пациента для них есть противопоказания, то лечащий доктор подбирает другие препараты. В период медикаментозной терапии важно записывать показатели давления в специальный дневник. Раз в месяц нужно показывать записи лечащему врачу для корректировки лечения и профилактики.

Третичная профилактика тяжелой гипертензии

Третичная профилактика гипертензии нацелена на избежание осложнений в виде сердечно - сосудистых заболеваний, инвалидности, смерти. Основной способ предотвращения проблем сердечно-сосудистой системы и смертности больных гипертонией — это постоянный контроль уровня артериального давления.

Постоянный контроль позволяет:

- оценить степень прогрессирования заболевания;
- определить риск поражения органов-мишеней;
- определить наличие иных заболеваний;
- оценить опасность развития осложнений сердечно-сосудистой системы.

Немедикаментозное лечение назначают при малых рисках. При высокой степени риска показано немедикаментозное лечение в сочетании с лекарственной терапией. Высокий риск дает право лечащему доктору назначить лечение пациенту в условиях стационара.

В домашних условиях пациент должен четко следовать советам врача: принимать гипотензивные средства строго в назначенных дозах и ре-

жиме; для профилактики осложнений принимать дезагреганты (Кардиомагнил, Тромбо АСС, Аспирин).

Факторы риска

Бороться с высоким давлением и добиться положительного эффекта можно, если исключить факторы, способствующие развитию гипертензии.

Факторы, увеличивающие риск развития артериальной гипертензии:

- 1. Возраст.** Большинство людей с возрастом отмечают и повышение давления. Чаще всего заболевание развивается у людей после 35 лет. С течением времени давление только растет.

- 2. Наследственность.** Вероятность развития гипертензии очень высока, если кто-то из близких родственников страдает от высокого давления.

- 3. Половая принадлежность.** У женщин риск развития гипертензии возрастает только после наступления менопаузы в то время, как у мужчин он гораздо выше, особенно в промежутке от 35 до 50 лет.

- 4. Курение.** Табак содержит вредные вещества, которые повреждают стенки артерий, что ведет к формированию атеросклеротических бляшек.

- 5. Алкоголизм.** Ежедневный прием напитков с высоким содержанием спирта способствует увеличению уровня давления на 5-6 мм рт.ст. за год.

- 6. Подверженность стрессам.** Показатели давления увеличиваются под воздействием гормона адреналина, который заставляет чаще биться сердце. При постоянных стрессах увеличивается нагрузка на сердце, сосуды изнашиваются, давление растет. Гипертония переходит в хроническую стадию.

- 7. Атеросклероз.** Работа сердца затрудняется из-за сужения просветов сосудов и потери их эластичности, чему способствует избыток холестерина в крови. Давление при этом растет.

- Чрезмерное употребление соли. Избыток соли провоцирует спазм артерий, задержку жидкости и повышение давления.

- 8. Ожирение.** Худые люди гораздо реже страдают гипертонией. Каждый лишний килограмм добавляет 2 мм рт.ст. на тонометре.

- 9. Отсутствие физической активности.** При малоподвижном образе жизни происходит нарушение обмена веществ, сердце плохо справляется с нагрузками, что неизменно ведет к повышению давления.

Следует помнить, что риск развития осложнений снижается при постоянном контроле за уровнем давления и следовании рекомендациям врача.

Тщательная диагностика и профилактика артериальной гипертензии может спасти человеку жизнь.

Д.ЛАВРИКОВ,
врач-кардиолог ЦРБ

Хабарландыру

«Теніз LTD» ЖШС «Қарағанды облысындағы «Саранское» (№1 учаске) саз кен орнының тау-кен жұмыстарының Жоспары» жобасы бойынша қоршаған ортаға әсер етуге экологиялық рұқсат алуға өтінім беру материалдары бойынша қоғамдық тыңдаулар өткізетіні туралы хабарлайды (РЕШН, ЭЭББ, ҚББ, ТҚШЖ жобасы).

Қоғамдық тыңдаулар өткізіледі: 2023 жылғы 30 маусымда сағат 11.00-де Қарағанды облысы, Бұқар жырау ауданы, Новоузенка а/о, Новоузенка а., Новоузенская көш., 38 (Мәдениет үйінің ғимараты) мекенжайы бойынша.

Zoom платформасындағы тыңдауларға қатысу үшін онлайн қосылымға сілтеме: <https://us05web.zoom.us/j/9307278401?pwd=eVFBdVM3aVNZVTZQdHU2M2tiTVR6QT09>. Конференция идентификаторы: 930 727 8401. Пароль: iX4Wgb.

Жоспарланған қызметтің бастамашысы: «Теніз LTD» ЖШС, Қазақстан Республикасы, Астана қ., М.Әуезов көш., 28 үй, 11 пәтер. БСН: 190340029590. Директоры: Смағұлов Д.С. Байланыстар: 8 (775) 822-51-76, e-mail: info.tenizltd@gmail.com.

Әзірлеуші: «Сарыарқа экология» ЖШС, Қарағанды қ., Қазыбек би атындағы ауданы, Әлиханов көшесі, 14Б. БСН: 150640024474. Өкілі: Обжорина Т.Н. Байланыстар: тел.: 8 (776) 526-31-31, e-mail: tanya_ob80@mail.ru.

Қоғамдық тыңдаулардың материалдарымен <https://ecoportal.kz> сайттарда «Жарияланған тыңдаулар» бөлімінде және <https://www.gov.kz/memleket/entities/karaganda-tabigat?lang=ru> «Қоғамдық тыңдаулар» бөлімінде танысуға болады.

Жобалық материалдар бойынша қосымша ақпаратты 8 (776) 526-31-31 телефон арқылы сұрауға болады, e-mail: tanya_ob80@mail.ru.

Ескертулер мен ұсыныстарды «Қарағанды облысының Табиғи ресурстар және табиғат пайдалануды реттеу басқармасы» ММ келесі мекенжайлар бойынша қабылдайды: expertiza.upr_krg@mail.ru және Қарағанды қ., Лобода к., 20.

Объявление

ТОО «Теніз LTD» объявляет о проведении общественных слушаний по материалам к заявке на получение экологического разрешения на воздействие по проекту «План горных работ месторождения глин «Саранское» (участок №1) в Карагандинской области» (Проект НДВ, ППЭК, ПУО, ППМ).

Общественные слушания состоятся: 30 июня 2023 года в 11:00 по адресу: Карагандинская область, Бухар-Жырауский район, Новоузенский с/о, с.Новоузенка, ул.Новоузенская, 38 (здание Дома культуры).

Ссылка на онлайн подключение для участия в слушаниях на платформе Zoom: <https://us05web.zoom.us/j/9307278401?pwd=eVFBdVM3aVNZVTZQdHU2M2tiTVR6QT09>. Идентификатор конференции: 930 727 8401. Пароль: iX4Wgb.

Инициатор намечаемой деятельности: ТОО «Теніз LTD», Республика Казахстан, г.Астана, ул.М.Ауэзова, дом 28, кв.11. БИН: 190340029590. Директор: Смағұлов Д.С. Контакты: тел. 8 (775) 822-51-76, e-mail: info.tenizltd@gmail.com.

Разработчик: ТОО «Сарыарқа экология», г.Караганда, район им.Казыбек би, улица Алиханова, 14Б. БИН: 150640024474. Представитель: Обжорина Т.Н. Контакты: тел.: 8 (776) 526-31-31, e-mail: tanya_ob80@mail.ru.

С материалами общественных слушаний можно ознакомиться на сайте <https://ecoportal.kz> в разделе «Опубликованные слушания» и <https://www.gov.kz/memleket/entities/karaganda-tabigat?lang=ru> в разделе «Общественные слушания».

Дополнительную информацию по проектным материалам можно запросить по тел.: 8 (776) 526-31-31, e-mail: tanya_ob80@mail.ru.

Замечания и предложения принимает ГУ «Управление природных ресурсов и регулирования природопользования Карагандинской области» по адресам: expertiza.upr_krg@mail.ru и г.Караганда, ул. Лободы, 20.

Счет на оплату №8