**Профилактика артериальной гипертонии**

При наличии заболеваний сердечно-сосудистой системы успех лечения зависит не только от врача. В предупреждении артериальной гипертонии важная роль отводится немедикаментозным методам лечения. Их можно и нужно применять не только для профилактики развития артериальной гипертонии: они рекомендованы всем пациентам, так как направлены не только на то, чтобы предупредить развитие артериальной гипертонии, но и усилить эффект уже принимаемых лекарственных препаратов и впоследствии снизить их количество. Образ жизни человека включает в себя и стиль жизни, и отношение к самому себе и к окружающим, сложившиеся привычки и пристрастия. Соблюдение рекомендаций по здоровому образу жизни требует пересмотреть и преодолеть привычный распорядок дня, проявить силу воли. Однако эти инвестиции в здоровье гарантированно окупятся. Правильный режим дня предусматривает уменьшение времени работы с компьютером, отказ от длительного просмотра телепередач, полноценный ночной сон.

А вот малоподвижный образ жизни, вредные привычки, работа в ночную смену, труд, связанный с частыми командировками, психоэмоциональные перегрузки неблагоприятно влияют на людей с артериальной гипертонией.

Физическая активность

Важная роль отводится увеличению физической активности. Регулярные физические тренировки полезны как для профилактики повышения давления, так и при лечении артериальной гипертонии. У нетренированных лиц с нормальным давлением, ведущих малоподвижный образ жизни, риск развития артериальной гипертонии на 20-50% выше, чем у тех, которые ведут более подвижный образ жизни.

Между тем физические тренировки, даже если они носят умеренный характер, могут снизить АД на 5-10 мм. рт. ст. Снижению давления способствуют аэробные упражнения средней интенсивности: быстрая ходьба, плавание. А вот более интенсивные нагрузки – например, подъем и перенос тяжестей, не рекомендуются, так как могут способствовать повышению давления.

Следует знать, что появление при физических тренировках одышки, болевых ощущений в грудной клетке, в области сердца, перебоев в работе сердца требует незамедлительного прекращения нагрузок и обращения к врачу.

Методика физических нагрузок и увеличение физической активности должны обязательно согласовываться с врачом и методистом по лечебной физкультуре.

Питание является важным элементом здорового образа жизни. Необходимое условие правильного питания — ужин за 2-3 часа до сна. Поздний ужин приводит в активное состояние пищеварительные железы, кровь перемещается к органам брюшной полости, что может нарушить полноценный ночной отдых и привести к нарушению дыхания, тяжелым сновидениям, а избыток неизрасходованных калорий приводит к ожирению.

Как правило, люди с избыточным весом чаще страдают артериальной гипертонией, атеросклерозом сосудов сердца и головного мозга, у них достаточно рано может развиваться сахарный диабет, проблемы с позвоночников и суставами. Особенно неблагоприятно для организма отложение жира в области живота (когда фигура человека напоминает яблоко): этот вид ожирения сам по себе является фактором риска.

Снижение веса способствует снижению АД у большинства больных с гипертонией, у которых вес тела больше, чем на 10% превышает нормальный.

Лицам с артериальной гипертонией, имеющим избыточный вес тела, рекомендуется потребление достаточного количества овощей и фруктов — 400 г в сутки (за исключением бананов, винограда, инжира).При высоком давлении и при склонности к отекам стоит ограничить прием жидкости (вода, чай, суп, фруктовые соки) до 1-1,2 л в день. Рекомендуется пить натуральные фруктовые соки и воды без добавления сахара. Эффективный метод профилактики артериальной гипертонии – включение в диету рыбы, богатой полиненасыщенными жирными кислотами омега-3, и уменьшение потребления насыщенных (животных) жиров. Достаточно съедать 30-60 г рыбы в день, чтобы уменьшить риск развития ишемической болезни сердца и внезапной сердечной смерти. Особое внимание следует уделить ограничениям в питании поваренной соли.

Установлено, что снижение употребления соли (хлорида натрия) с 10 до 4,5 г/сутки (чайная ложка без верха) приводит к снижению систолического (верхнего) давления на 4-5 мм. рт. ст.

Особенно чувствительны к снижению употребления соли люди с избыточной массой тела и пожилые люди: ограничение соли до 2 г/сутки приводит к существенному уменьшению количества таблеток, снижающих АД, которые эти пациенты принимали ранее.

С целью ограничения соли рекомендуется готовить пищу без соли (2-3 грамма содержится в пищевых продуктах), а готовое блюдо можно немного присолить. Можно также использовать соль с пониженным содержанием натрия — она продается в аптеках и диетических магазинах.

Ставя перед собой цель изменить свой рацион, следует придерживаться следующего важного принципа: старайтесь больше употреблять фруктов и овощей, богатых калием (богаты ими сухофрукты) и магнием (отруби, гречневая и овсяная крупа, орехи, фасоль).

Следует помнить, что изменение характера питания должно стать постоянным: кратковременные диетические мероприятия не приведут к желаемому результату.
Отказ от вредных привычек
Прежде всего — это курение, оно в 2-3 раза увеличивает риск развития ишемической болезни сердца и инсульта мозга у лиц с артериальной гипертонией. Отказ от курения — один из эффективных способов снижения риска у больных гипертонической болезнью, составная часть мер по предотвращению сердечно-сосудистых осложнений.

Другой фактор риска — регулярное чрезмерное употребление алкоголя приводит к повышению артериального давления.

Безопасной доли алкоголя не существует!

Тем, кто лечится от гипертонии следует также помнить, что алкоголь и многие лекарства, снижающие давление, несовместимы.

Для тех, кто серьезно задумался о своем образе жизни и хочет изменить его, важно знать, что при сочетании таких мер, как снижение веса, регулярные физические тренировки, ограничение потребления соли и алкоголя, — эффективность их усиливается, и увеличиваются шансы не заболеть гипертонической болезнью и избежать ее осложнений.

Однако, приступая к комплексу немедикаментозных методов профилактики и лечения артериальной гипертонии, надо четко представлять себе, что ваши усилия не должны носить характер кратковременных мероприятий. Эффект может быть достигнут только при регулярном и длительном претворении этих методов в жизнь.