

Всемирный день здоровья

Всемирный день здоровья отмечается 7 апреля в ознаменование годовщины основания ВОЗ в 1948 году. Каждый год для Всемирного дня здоровья выбирается тема, отражающая какую-либо приоритетную проблему общественного здравоохранения в мире. В 2013 году темой Всемирного дня здоровья была выбрана **гипертония**.

Гипертония – известная также как высокое кровяное давление – повышает риск развития инфаркта, инсульта и почечной недостаточности. Неконтролируемая гипертония может также приводить к слепоте, аритмии и сердечной недостаточности. Риск развития этих осложнений возрастает при наличии других факторов риска, например, диабета. У каждого третьего взрослого человека в мире развивается гипертония. Доля людей с гипертонией меняется с возрастом – от одного человека из десяти в возрасте от 20 до 40 лет до пяти из десяти в возрасте от 50 до 60 лет. Более высокие уровни распространенности гипертонии отмечаются в некоторых странах с низким уровнем дохода в Африке: предположительно во многих африканских странах гипертонией страдает более 40% взрослого населения. Гипертонию можно предотвратить и лечить. В некоторых развитых странах профилактика и лечение гипертонии, а также других факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний привели к снижению смертности от болезней сердца. Риск развития гипертонии можно снизить путем:

- Уменьшения потребления соли;
- Сбалансированного питания;
- Отказа от употребления алкоголя;
- Регулярной физической активности;
- Поддержания нормального веса тела;
- Отказа от употребления табака.

Цели Всемирного дня здоровья

Конечной целью Всемирного дня здоровья является уменьшение числа инфарктов и инсультов. Кампания имеет следующие конкретные цели:

- Повысить осведомленность в отношении причин и последствий высокого кровяного давления;
- Предоставлять информацию в отношении профилактики высокого кровяного давления и связанных с ним осложнений;
- Настоятельно рекомендовать взрослым людям проверять кровяное давление и следовать советам специалистов здравоохранения;
- Содействовать самоконтролю для профилактики высокого кровяного давления;
- Обеспечить, чтобы измерение кровяного давления было доступно по стоимости для всех людей;
- Побуждать национальные и местные органы управления к созданию окружающей среды, благоприятной для здоровых форм поведения.

Гипертонию часто называют «тихим убийцей», потому что она подкрадывается к нам постепенно, без каких-либо ощутимых симптомов, подвергая риску возникновения болезней сердца, почек или даже инсульта. Исследования показали, что гипертонию можно держать под контролем, не прибегая к использованию фармацевтических препаратов. Если Вам все же приходится принимать лекарства для снижения артериального давления, то изменение образа жизни может способствовать лучшему их действию, снизить или даже свести на нет вашу потребность в них. Простые усилия могут привести к значительному снижению кровяного давления. Даже небольшое снижение показателя систолического (верхнего) давления считается ценным – падение систолического давления всего на два пункта сокращает вероятность смерти от инсультов на 6% и от болезни коронарных артерий – на 4%.

Верхнее давление связано с сокращением сердца, когда оно выбрасывает кровь в аорту – самый крупный сосуд. Оттуда кровь растекается по мелким артериям и капиллярам. Сразу после сокращения сердца кровь переполняет аорту и крупные сосуды. Вот в это время тонометр (прибор для измерения давления) и фиксирует верхнее давление. Затем, когда сердце расслабляется, а кровь попадает в более мелкие сосуды, в больших сосудах давление падает. Шкала тонометра в это время показывает нижнее (диастолическое) давление.

Повышение артериального давления происходит тогда, когда имеется сужение артерий (утолщение стенки сосуда) или более мелких сосудистых ответвлений – артериол. При верхнем повышенном давлении поражаются сердце (инфаркт миокарда, ишемия, стенокардия), мозг (расстройство памяти, инсульт). При нижнем повышенном давлении – почки (почечная недостаточность).

Снижать давление нужно и верхнее, и нижнее. Нормальным давлением считается 120/80. А вот давление 140/90 – это уже «мягкая» гипертония, 160/100 – умеренная, а если у вас давление 180/110, то это тяжелая гипертония.

Советы американских экспертов по снижению кровяного давления естественным путем:

1. Следуйте диете DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension – диетический подход к остановке гипертонии). Эта диета богата фруктами, овощами и нежирными молочными продуктами. В ней низкое содержание жиров, красного мяса, сладостей и сладких напитков. Придерживаясь такого рациона, вы сможете понизить показатель систолического давления на 8-14 пунктов. Исследования доказали, что соблюдение такого режима питания может быть даже более эффективным, чем прием некоторых лекарственных препаратов для борьбы с гипертонией.

2. Сбросьте вес. Подсчитано, что вы можете опустить показатель систолического давления на 5-20 пунктов за каждые 10 килограммов потери веса. Даже потеря 2-3 кг веса может быть полезна. В любом случае, снижение лишнего веса только прибавит вам жизненных сил.

3. Ограничьте потребление хлорида натрия (поваренной соли) до 2-4г в сутки (1 чайная ложка), и вы сможете убавить еще 2-8 пунктов систолического давления. Изучайте содержание натрия на упаковке: более 0,2 г натрия на 100 г продукта – высокое содержание (колбасы, копченая рыба, томатный соус и сок, сыры, оливки); менее 0,1 г – низкое содержание (рис, овес, фрукты, овощи, картофель, свежие мясо, птица, рыба, отруби). Следует учитывать, что ряд продуктов включает натрий в виде иных солей (например, бензоат или глутамат натрия), а не только в виде хлорида натрия.

4. Занимайтесь физическими упражнениями 5-7 раз в неделю по 30 минут, и вы сможете потерять еще 4-9 пунктов систолического давления. Занимайтесь ходьбой в быстром темпе 30-40 минут 3-5 раз в неделю. Полезно чередование ходьбы с плаванием и ездой на велосипеде. Но не допускайте переутомления, ощущения дискомфорта и одышки.

5. Ограничьте употребление алкоголя, и вы сможете убрать 2-4 пункта систолического давления. Не более 50 мл (одна рюмка) крепкого алкоголя или не более 500 мл пива (одна бутылка) в день – норма для мужчин. Женщинам допустимо употреблять в два раза меньше.

6. Обеспечьте себе здоровый сон в ночные часы. Недостаток сна может способствовать возникновению гипертонии.

7. Ограничьте употребление жидкости. Не более 1,5 литров жидкости в сутки, а при наличии отеков – до 800 мл. Учитывается вся жидкость, в том числе употребляемая в виде чая и супов.

8. Употребляйте 5-6 г калия в день. Калий улучшает деятельность сердечной мышцы за счет усиления мочевыделения. Более 0,5 г калия на 100 г продукта имеется в урюке, фасоли, морской капусте, черносливе, изюме, горохе, картофеле (печенном «в мундире»). До 0,4 г калия содержится в говядине, свинине, треске, хеке, скумбрии,

кальмарах, овсянке, зеленом горошке, томатах, свекле, редисе, зеленом луке, смородине, винограде, абрикосах и персиках.

9. Получайте достаточное количество кальция и магния. 1 мг кальция в день, если вы моложе 50 лет, и 1-2 мг, если вам уже за 50. Много кальция содержится в молочных продуктах (молоке, твороге, сыре), зелени, лососе. В полтора-два раза увеличьте потребление продуктов, богатых магнием. Он обладает сосудорасширяющим и мочегонным действием, способствует профилактике спазмов сосудов. Много магния содержится в ржаном и пшеничном хлебе с отрубями, овсяной, пшеничной, гречневой кашах, свекле, моркови, зеленом салате, петрушке, черной смородине, грецких орехах и миндале.

10. Получайте как минимум 500 мг витамина С ежедневно. Он воздействует на организм так же, как и некоторые рекомендованные для снижения кровяного давления препараты продолжительного действия.

11. Получайте достаточное количество омега-3 жирных кислот, употребляя в пищу жирную рыбу или рыбий жир высокого качества (не загрязненный ртутью). Исследование, проведенное в Японии, показало, что у мужчин с максимальным потреблением омега-3 жирных кислот были самые низкие показатели кровяного давления.

12. Снизить давление способны альфа-липовая кислота и ацетил-L-карнитин. У некоторых людей высокое кровяное давление объясняется тем, что их кровеносные сосуды не могут «расслабиться». Они не расширяются тогда, когда должны это делать, что и приводит к повышению давления. В ходе одного из исследований было обнаружено, что у лиц, принимающих по 200 мг альфа-липоевой кислоты и 500 мг ацетил-L-карнитина в течение 8 недель, увеличился диаметр артерий и снизилось кровяное давление. Проконсультируйтесь со своим врачом, может ли такая комбинация быть для вас полезной.

13. Откажитесь от курения. Оно повреждает стенки кровяносных сосудов и ускоряет склерозирование артерий. Курение – главный фактор риска ишемической болезни сердца (инфаркт миокарда). Непосредственный эффект нескольких сигарет на артериальное давление, возможно, и не большой, но регулярное курение вызывает химические изменения в организме, которые обуславливают стойкое повышение артериального давления.

14. Избегайте стрессов. Гормон стресса адреналин заставляет сердце биться чаще, перекачивая больший объем крови в единицу времени, вследствие чего давление повышается. Если стресс продолжается длительное время, то постоянная нагрузка изнашивает сосуды и повышение артериального давления становится хроническим.

Кровяное давление имеет тенденцию повышаться с возрастом до тех пор, пока лекарственные препараты начинают казаться нам единственным решением. Вот почему так интригующе звучит информация о том, что простые продукты питания действуют точно так же, как специальный класс препаратов, используемых для лечения повышенного давления. Например, гранат. Исследования свойств граната показали, что он действительно может защитить наше сердце и кровеносные сосуды. Он поддерживает приток крови к сердцу, даже когда мы находимся в состоянии стресса, замедляет утолщение сонной артерии на шее. Участники исследования употребляли 60-230 г гранатового сока в день. Надо учесть, что сок граната нужно обязательно разбавлять водой (1:2), так как кислоты, содержащиеся в плодах, раздражают желудок и разъедают зубную эмаль. Гранат является прекрасным дополнением к специальной диете DASH, снижающей кровяное давление, и даже помогает предотвратить применение лекарств. Он обеспечивает такой же эффект, как лекарства и даже больше!