

Начиная с 2005 года, ежегодно 17 мая во всем мире отмечается день борьбы с артериальной гипертонией. К этой дате медицинские специалисты рассказывают, какие меры можно предпринять для того, чтобы предупредить развитие болезни, а также на какие симптомы в своем самочувствии стоит обратить свое внимание в первую очередь.

«Ингосстрах» попросил врачей сети клиник «Будь Здоров» и сервиса «Виртуальная клиника» поделиться советами по предотвращению развития артериальной гипертонии и фактами об этом заболевании.

Кардиолог, терапевт и заведующая терапевтическим отделением клиники «Будь Здоров» в Санкт-Петербурге Анастасия Трифанова отмечает, что примерно каждый третий пациент имеет диагноз «Артериальная гипертония». При этом в 40% случаев повышение давления не сопровождается жалобами, а высокие цифры обнаруживаются случайно – при измерении дома или на приеме у другого врача. У 60% обратившихся наблюдается головная боль, тяжесть в затылочной области и общая слабость.

Людмила Мосина, терапевт клиники «Будь Здоров» на Рязанском проспекте, поделилась, что на протяжении последних 15 лет распространенность артериальной гипертонии в России стабильна и сохраняется на уровне около 40%. При этом гипертония регистрируется у 36,6% мужчин и 42,9% женщин.

Распространенность этого заболевания одинакова во всем мире. Людмила Мосина рекомендует своим пациентам не заниматься самолечением и не принимать медикаменты по советам семьи, друзей или рекламы, так как эти лекарства могут только ухудшить самочувствие. Определить причины повышения давления, среди которых могут быть заболевания почек и надпочечников, эндокринной системы, а также подобрать препарат и дозировку может только врач после обследования.

Терапевт клиники «Будь Здоров» на Фрунзенской Анна Абраменкова рассказала,

какие симптомы могут сопровождать артериальную гипертонию. Это тяжесть в голове, головные боли в затылочной области, ухудшение памяти и скорости реакции, снижение работоспособности, тяжесть в грудной клетке, а также тошнота. Нельзя игнорировать сигналы организма – если эти симптомы появляются все чаще, нужно как можно скорее обратиться к врачу-терапевту или кардиологу. Анна советует отказаться от вредных привычек, придерживаться сбалансированного питания, вести здоровый образ жизни, много ходить и принимать витамины – это будет наилучшей профилактикой артериальной гипертонии.

Терапевт «Виртуальной клиники» компании «Ингосстрах», Екатерина Гордиенко, также поделилась несколькими рекомендациями, как защититься от артериальной гипертонии. Прежде всего важно не забывать о регулярной физической нагрузке. Даже если нет возможности посещать тренажерный зал, всегда можно постараться ходить больше. Например, удлинить свой пеший маршрут до работы и обратно – выходить на 2-3 остановки раньше или идти пешком от своей станции метро до соседней. А еще, благодаря физической нагрузке уровень повседневного стресса значительно снижается.

Сон также значительно влияет на развитие артериальной гипертонии. Важно спать не менее 8 часов, иначе давление будет повышаться в любом случае. Если после активного дня уснуть трудно, можно воспользоваться маской для сна, берушами и выпить перед сном успокаивающий травяной чай.

Нельзя забывать и про питание. Рацион должен быть сбалансированным и включать овощи, фрукты, белки и зерновые. Соль нужно употреблять в ограниченном количестве – не более 5 грамм в сутки. Также в свой ежедневный рацион нужно включить продукты, богатые калием и магнием (курагу, чернослив, изюм, запечённый картофель, фасоль и нежирный творог).

«Артериальная гипертония – заболевание, которое сложно заметить самостоятельно, если не измерять давление регулярно. Уделяйте внимание своему здоровью: откажитесь от вредных привычек, контролируйте питание, давайте телу оптимальный уровень физических нагрузок, старайтесь соблюдать режим сна и бодрствования – всё это позволит минимизировать вероятность развития заболевания. Если же у вас уже присутствуют признаки гипертонии, важно вовремя обратиться к врачу, пройти обследование и начать лечение. Со своей стороны, «Ингосстрах» совместно с клиниками-партнерами всегда рад обеспечить всю необходимую медицинскую помощь застрахованным», – комментирует Дмитрий Попов, заместитель генерального директора

по ДМС «Ингосстраха».

Википедия страхования