

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ

Факторы риска при артериальной гипертензии

Что мы можем изменить каждый день, чтобы снизить риск осложнений



ГЛАВНАЯ ИДЕЯ

Чем больше факторов риска, тем выше нагрузка на сердце



Гипертония обычно развивается под влиянием нескольких факторов, а не одной причины.



Их сочетание повышает вероятность осложнений, включая инфаркт и инсульт.



Факторы делятся на управляемые и неуправляемые.

ЗНАТЬ, ЧТО МОЖНО ИЗМЕНИТЬ

Не все факторы можно изменить — но их важно знать

Неуправляемые



Возраст: риск повышения давления увеличивается с возрастом.



Пол: риск меняется с возрастом и после менопаузы.



Наследственность: при гипертонии у родителей вероятность для детей возрастает примерно в два раза.

ФОКУС НА ДЕЙСТВИЯХ

Управляемые факторы

Особое внимание стоит уделять управляемым факторам — на них можно влиять.

ПИТАНИЕ · СОЛЬ

Соль: меньше соли — ниже давление

3–5 г/сутки

Ориентир — сократить потребление до 3–5 г в сутки.



Скрытая соль

Большая часть соли поступает из готовых продуктов и является «скрытой».

Ежедневные шаги

Не досаливайте пищу автоматически; читайте состав продуктов. Реже выбирайте солёности, колбасные изделия, маринады и готовую еду.



ДВИЖЕНИЕ

Движение укрепляет сердце и помогает контролировать давление

- Подходят быстрая ходьба, скандинавская ходьба, лёгкий бег, велосипед и плавание.
- Цель — не менее 30 минут без пауз, 5–7 раз в неделю.
- Ориентир — аэробная нагрузка средней интенсивности.
- Регулярная активность помогает улучшать обмен холестерина и глюкозы.

ПОВСЕДНЕВНЫЕ РИСКИ

Курение и алкоголь усиливают сердечно-сосудистые риски



Курение

1–2

Даже 1–2 сигареты в день повышают риск атеросклероза и инфаркта.

Отказ от курения может требовать помощи психолога, нарколога или психотерапевта.



Алкоголь

<14 / <8

Ориентир по алкоголю: менее 14 единиц в неделю для мужчин и менее 8 для женщин.

1 единица — 10 мл чистого спирта.

ВЕС И МЕТАБОЛИЗМ

Контроль веса снижает нагрузку на организм

Избыточный вес связан с повышением давления, холестерина, глюкозы, риском осложнений.

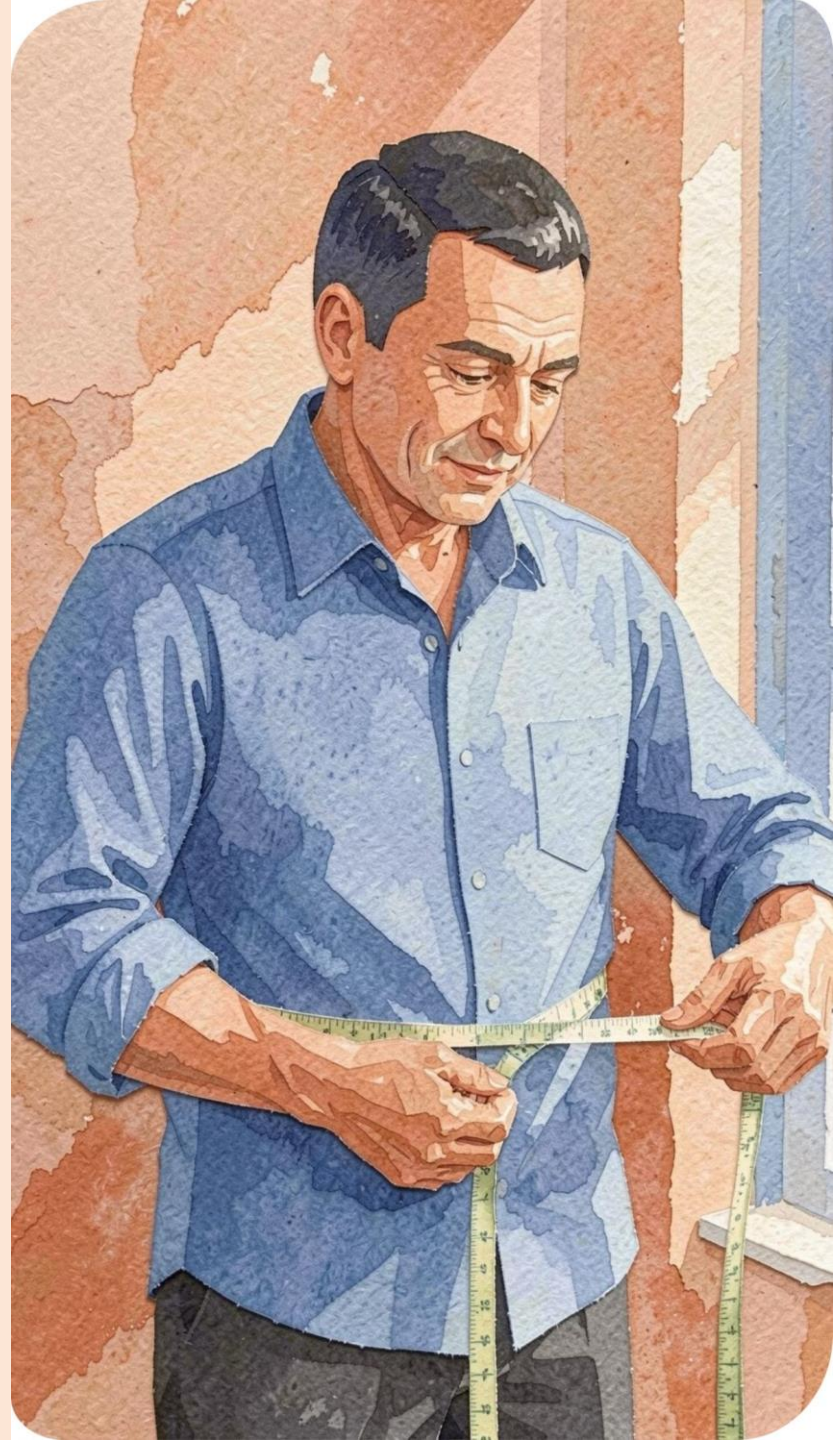
20–25

ИМТ, кг/м²

**<94 /
<80**

Талия, см: мужчины /
женщины

Основа коррекции: больше движения, питание с контролем калорий; сокращайте легко усвояемые углеводы и насыщенные жиры.



ПОКАЗАТЕЛИ, КОТОРЫЕ СТОИТ ОТСЛЕЖИВАТЬ

Холестерин и глюкоза требуют внимания



Что повышает риск

Их повышение увеличивает риск атеросклероза и сахарного диабета.

Рацион стоит строить вокруг овощей, фруктов, рыбы, орехов, ненасыщенных жиров и нежирных молочных продуктов.



Как корректировать

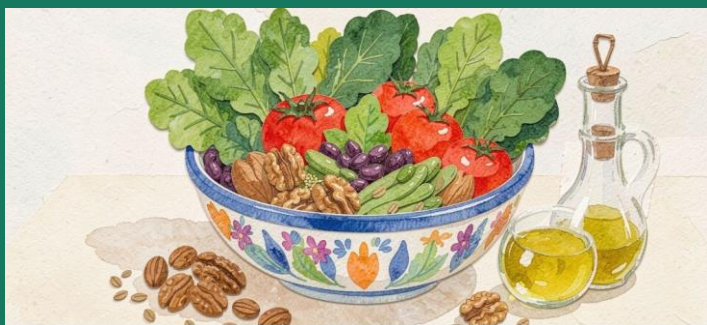
Питание, физическая активность и лекарства по назначению

врача.

Количество и необходимость лекарств определяет лечащий врач.

ПИТАНИЕ КАК СИСТЕМА

Средиземноморская диета: зелёная, жёлтая и красная зоны



Каждый день

Овощи и зелень, фрукты, цельнозерновые продукты, бобовые, орехи, семена, оливковое масло.



Несколько раз в неделю

Рыба и морепродукты, птица, яйца, нежирные кисломолочные продукты.



Реже

Красное мясо, ультрапереработанные продукты, фастфуд, сладости и выпечка из белой муки.

ПЕРВЫЙ ШАГ

Стресс нельзя убрать всегда, но можно менять реакцию

Восстановление

Оставляйте время для отдыха, хобби и занятий, которые приносят удовольствие.

Поддержка

Могут помочь медитация, аутотренинг, психолог или психотерапевт.