МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «СЕВАСТОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

КАФЕДРА «ФИЗВОСПИТАНИЕ И СПОРТ»

**РЕФЕРАТ**

на тему «Артериальная гипертония и ее профилактика»

Выполнил

студент ИИТиУТС

группы ПИ/б-18-1-о

Шведенко Александр

проверил: доцент, канд.биол.наук,

доцент кафедры ФВиС

Собянина Г.Н.

|  |
| --- |
|  |

Севастополь 2021

СОДЕРЖАНИЕ

[ВВЕДЕНИЕ 3](#_Toc68700651)

[1 Профилактика артериальной гипертензии 4](#_Toc68700652)

[1.1 Вторичная профилактика 5](#_Toc68700653)

[2 Правильное питание и вредные привычки 7](#_Toc68700654)

[3 профилактика Артериальной гипертонии 9](#_Toc68700655)

[Вывод 11](#_Toc68700656)

[СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ 12](#_Toc68700657)

# ВВЕДЕНИЕ

Под артериальной гипертензией понимают повышение артериального давления свыше 140 и 90 ммрт. ст. При отсутствии лечения гипертоническая болезнь приводит к увеличению риска возникновения ишемической болезни сердца, инсультов, поражения почек, увеличению общей смертности.

Гипертоническую болезнь, как и любое хроническое прогрессирующее заболевание легче предупредить, чем лечить. Поэтому профилактика гипертонии, особенно для людей с отягощенной наследственностью, является задачей первой необходимости [1].

В первую очередь о профилактике гипертонической болезни стоит задуматься всем, у кого артериальное давление находится в пределах высокой или пограничной нормы, особенно это касается молодежи и подростков.

Артериальную гипертонию можно разделить на две большие группы:

- гипертоническая болезнь, где повышенное давление не связано с заболеванием других органов (сердца, почек, желез внутренней секреции);

- гипертоническая болезнь(симптоматическая), которая связана с заболеванием органов или систем. Это может быть заболевание почек (пиелонефрит, гломерулонефрит), поражение головного мозга (центральная артериальная гипертония), эндокринной системы (заболевания щитовидной железы, надпочечников), хронические заболевания легких [3].

Целью работы является исследование теоретических основ здорового образа жизни.

# ****Профилактика артериальной гипертензии****

Под первичной подразумевается предупреждение возникновения болезни. Этих методов профилактики должны придерживаться здоровые люди, у которых есть высокий риск развития гипертонии (наследственность, работа). Но не только они, все должны жить в соответствии с принципами первичной профилактики АГ, ведь эта болезнь зачастую настигает в самый нежданный момент даже тех, у кого нет неблагоприятной наследственности и других факторов риска [7].

Первичная профилактика гипертонической болезни включает в себя:

* Нормализация функции центральной нервной системы (предотвращение стрессов).
* Чёткий распорядок дня (постоянное время подъёма и отхода ко сну).
* Упражнения на свежем воздухе и лечебная физкультура (длительные прогулки на свежем воздухе, езда на велосипеде, умеренная работа на огороде).
* Ежедневные нагрузки в зале и дома.
* Нормализация сна (сон длительностью до 8 часов).
* Рациональное питание.

Тщательно считайте потреблённые с пищей килокалории, не допускайте излишнего потребления жиров. Жиров можно употреблять в сутки не более 50 –60 граммов, причём 2/3 из них должны составлять жиры растительного происхождения: кукурузное, подсолнечное масло. Ограничить продукты, содержащие большое количество животных жиров – цельное молоко, сливочное масло, сметана. В рационе должно быть достаточное количество белков: нежирные сорта рыбы, птицы, снятое молоко, творог, кефир и др.

* Необходимо ограничить приём легкоусвояемых углеводов: сахар, мёд, изделия из сдобного теста, шоколад, манную, рисовую крупы.
* Снижение веса (при ожирении). Без снижения веса, говорить о профилактике гипертонии не приходится. Нельзя пытаться резко похудеть, снижать массу тела можно на 5 – 10 % в месяц.
* Снижение употребления поваренной соли (употреблять не более 6 граммов в день).
* Потребление продуктов питания с большим содержанием солей калия, кальция и магния (нежирный творог, петрушка, фасоль, чернослив, свекла, запечённый картофель, курага, изюм без косточек.)
* Ограничение потребления спиртных напитков.

## Вторичная профилактика

Проводится у пациентов, у которых артериальная гипертензия установлена как диагноз. Ее цель - предотвращение возникновения осложнений. При этом данный вид профилактики включает в себя два компонента: не медикаментозное лечение артериальной гипертензии и антигипертензивную (лекарственную) терапию. Не медикаментозное лечение, в принципе, соответствует первичной профилактике, только с более жесткими требованиями. Если наследственность и окружающую среду каждый отдельный человек изменить не в состоянии, то образ жизни и питание - вполне. Лекарственная терапия - назначенные доктором препараты, которые целенаправленно действуют на высокий уровень давления, снижая его [7].

Пациенты с артериальной гипертензией должны строго придерживаться рекомендаций врача и принимать препараты по назначению, предупреждая тем самым риск развития осложнений.

К профилактике артериальной гипертензии можно отнести систематический контроль уровня давления утром и вечером. Неотступное следование рекомендациям лечащего врача, своевременное обращение к нему в случае ухудшения состояния.

# Правильное питание и вредные привычки

Правильное питание не имеет ничего общего с разнообразными модными диетами. Оно должно быть полноценным и разнообразным, включать в себя как овощи и фрукты, так и крупы, мясо нежирных сортов, рыбу. О чем еще стоит сказать доброе слово — это о модном сейчас увлечении дальневосточной кухней, особенно японской. Чаще всего это нежирные, хорошо сбалансированные блюда на основе риса и рыбы, что полезно само по себе. Кроме того, в японской кухне почти не используется поваренная соль, которую с успехом заменяет соевый соус. Речь идет именно о принципах питания, которые хороши не только для японцев, но и для нас. Большие количества поваренной соли не полезны никому, а для людей с возможностью развития гипертонии это воистину «белая смерть». Поэтому старайтесь ограничить потребление соли [4].

Не стоит также увлекаться алкогольными напитками, большое количество лишней жидкости с большим количеством соли, которая мешает почкам вывести эту жидкость из организма — путь к отекам, лишнему весу и прочим неприятностям, провоцирующим среди прочего и обострение гипертонии. То же самое можно сказать и о более крепких напитках: ни печень, ни почки, ни сердце не будут вам благодарны за злоупотребление ими.

Еще одной плохой привычкой является курение. Особенно пагубно никотин влияет на легкие и сердечно-сосудистую систему. Так что, вероятно, лучше отказаться от этой привычки по своей воле, чем по настойчивому требованию уже врача-кардиолога.

Пусковой механизм, причина гипертонии — нервное перенапряжение. Теплая и солнечная домашняя атмосфера даже больному человеку помогает избежать обострений гипертонической болезни, что уж говорить о том, что лучшая профилактика гипертонии, как и всехсердечных заболеваний — любящая семья и любимая работа. Это часто становится и решающим фактором в выздоровлении больного. Хотя, к сожалению, верно и обратное: напряженная обстановка дома и работа через силу даже здорового, в принципе, человека способна за несколько лет сделать его гипертоником, причем не в легкой форме.

# профилактика Артериальной гипертонии

Для людей, входящих в группы риска развития артериальной гипертонии, необходимо рекомендовать простые и эффективные меры, направленные на изменение поведения и образа жизни[7]:

* снижение или нормализация массы тела за счет уменьшения общей калорийности пищи и потребления жиров
* ежедневные динамические аэробные физические нагрузки в течение 30–60 минут (например, прогулки быстрым шагом, плавание). Нежелательны изометрические нагрузки (поднятие тяжестей), особенно в сочетании с задержкой дыхания или натуживанием, которые могут вызвать подъем АД
* ограничение потребления поваренной соли (до 5 г в сутки или 2,0 г натрия).

Уменьшение использования соли при приготовлении пищи или исключение продуктов, имеющих повышенное содержание соли (соленья, гастрономические продукты — копчености, сосиски, колбасы, мясо в панировке, консервы).

* использование диеты. Целесообразно включать в рацион питания продукты богатые кальцием калием, магнием, микроэлементами, витаминами, пищевыми волокнами (овощи, фрукты, зелень, хлеб грубого помола, отруби). Пищевые добавки, содержащие калий и магний не следует рекомендовать для снижения АД. Зерна и зерновые продукты грубого помола, пищевые волокна потреблять в количестве 7-8 порций, свежие овощи и свежие фрукты — 4-5 порций в день; молочные продукты, обезжиренные или с низким содержанием жира — 2-3 порции ежедневно; мясо, курицу или рыбу ≤ 2 порций в день; орехи, семечки, бобовые — 4-5 порций в неделю; ограничить употребление жирной пищи, сладостей
* отказ от алкоголя
* прекращение курения — один из самых эффективных способов снижения общего риска сердечно-сосудистых заболеваний.

# Вывод

Артериальную гипертонию намного легче предупредить, чем лечить, поэтому профилактика гипертонии нужна, даже если признаки болезни еще не проявились. Особенно важно соблюдать предписания врача тем людям, которые имеют в анамнезе два или больше факторов риска. Нужно обязательно проходить ежегодные медицинские осмотры у кардиолога или терапевта. Профилактика артериальной гипертензии занимает особое место во врачебной практике и начинается с выяснения причин, изучения индивидуальных факторов риска и тщательного продумывания схемы лечения гипертонической болезни.

# СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лаптев А.П. Береги здоровье смолоду / А.П. Лаптев. - М.: Медицина, 1988. - 144 с.
2. Дружинина Л.В. От 0 до 3 /Л. В. Дружинина. – М.: Медицина, 1991. – 124 с.
3. Клетова Е. А. Как быть здоровым / Е. А. Клетова. – М.: Медицина, 1990. – 340 с.
4. Ильинич В.И. Физическая культура студента / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2003. – 448 с.
5. Чешихина В.В. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи / В.В. Чешихина учебное пособие. – М.: МГСУ «Союз», 2000. – 250 с.
6. Система К. Динейки [Электронный ресурс] // Studwood.ru – Режим доступа: https://studwood.ru/1168172/turizm/sistema\_dineyki
7. Артериальная гипертония и ее профилактика [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://sochi1gp.ru