



С 15 мая проходили дни ознакомления, информирования, профилактики артериального давления среди сотрудников детского сада, родителей. Дети с воспитателем играли в сюжетно- ролевые игры «Больница».

Медицинская сестра Н. А. Бормотова измеряла давление сотрудникам ДОУ.

Родителям раздавали Памятки, в ДОУ на информационных стендах пополнили и обновили материал на тему Артериальная гипертензия.



АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ



это повышение артериального давления до 140/90 и выше

Последствия артериальной гипертензии

<p>ИНСУЛЬТ</p>	<p>ИНФАРКТ, ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА</p>	<p>НАРУШЕНИЯ РИТМА СЕРДЦА, СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ</p>
<p>НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ, СЛЕПОТА</p>	<p>ПОЧЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ</p>	<p>БОЛЕЗНЬ АЛЬЦЕЙМЕРА</p>

Цифры нормального артериального давления - 120/80 мм. рт. ст.

Чтобы предотвратить АРТЕРИАЛЬНУЮ ГИПЕРТЕНЗИЮ:

- ЕЖЕДНЕВНО УПОТРЕБЛЯЙТЕ НЕ МЕНЕЕ 500 ГРАММ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ
- УВЕЛИЧЬТЕ СВОЮ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ, ЗАНИМАЙТЕСЬ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ 3-5 РАЗ В НЕДЕЛЮ ПО 30-40 МИНУТ
- ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ ДО 5 ГРАММ В СУТКИ
- СПИТЕ НЕ МЕНЕЕ 7-8 ЧАСОВ В СУТКИ
- ПОВЫШАЙТЕ СТЕССО-УСТОЙЧИВОСТЬ
- ПОДДЕРЖИВАЙТЕ НОРМАЛЬНЫЙ ВЕС ТЕЛА
- ЕЖЕДНЕВНО ИЗМЕРЯЙТЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ
- ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ

Профилактика артериальной гипертензии и сердечно-сосудистых заболеваний

Сердечно-сосудистые заболевания являются основной причиной во всем мире

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ПРЕДСТАВЛЯЮТ СОБОЙ ГРУППУ БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА И КРОВЯНОСНЫХ СОСУДОВ

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ - заболевание, которое характеризуется повышением артериального давления.

ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА - болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью сердце и мозг.

БОЛЕЗНЬ СОСУДОВ ГОЛОВНОГО МОЗГА - болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью мозг.

БОЛЕЗНЬ ПЕРИФЕРИЧЕСКИХ АРТЕРИЙ - болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью конечности.

РЕВМСКОКАРДИТ - поражение сердечной мышцы и сердечных клапанов в результате воспалительного процесса, вызванного спонтанными бактериемиями.

ВРОЖДЕННЫЙ ПОРОК СЕРДЦА - врожденный порок развития створчатых клапанов сердца.

ТРОМБОЗ ГЛУБОКИХ ВЕН И ЭМБОЛИЯ ЛЕГКИХ - образование в венах кровяных сгустков крови, которые могут оторваться и двигаться в сердце и легкие.

ЧТО НЕОБХОДИМО ДЕЛАТЬ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

- Регулярно контролируйте артериальное давление и ведите дневник регистрации АД.
- Постарайтесь избегать стрессов, регулярно выполняйте физические упражнения и соблюдайте норму потребления соли.
- Избегайте курения, употребления алкоголя и наркотиков.
- Соблюдайте диету с низким содержанием насыщенных жиров, трансжиров и холестерина.
- Соблюдайте режим сна, соблюдайте гигиену полости рта.
- Постарайтесь уменьшить потребление сахара и соли.

Что такое артериальное давление и артериальная гипертензия?

При сокращении сердца кровь выталкивается в сосуды, по которым поступает ко всем органам и тканям организма, снабжая их питательными веществами и кислородом.

Артериальное давление (АД) - это сила, с которой выходящая кровь давит на сосуды. Во время сокращения сердца развивается максимальное (систолическое) давление и артериальное, во время расслабления сердца давление уменьшается, что соответствует диастолическому давлению.

Артериальная гипертензия (АГ) - состояние, характеризующееся стойким повышением АД - выше 140/90 мм рт.ст. При многолетнем течении АГ организм постепенно адаптируется к высоким цифрам АД. При этом может сохраняться удовлетворительное самочувствие.

Каким должно быть питание при артериальной гипертензии?

Питание при АГ должно быть направлено на:

- профилактику увеличения массы тела при нормальной ее величине;
- нормализацию избыточной массы тела;
- нормализацию избыточной липидной нагрузки при избыточном уровне холестерина в крови.

ЭТО ДОКАЗАНО!

Увеличение в рационе фруктов и овощей, уменьшение жиров (с исключением АЖВ 10 мм рт.ст., Углеводы: 4-5 г/1000 г (граммы) фруктов и овощей в день (за исключением орехов)).

Ограничение соли - снижение АД на 5-10 мм рт.ст., в случае не соблюдения потребления более 5 г поваренной соли (одна чайная ложка без верха). До 50% соли потребляется не из готовых продуктов, большинство людей добавляют соль за столом, и поэтому необходимо менять такую привычку/привычку.

ЭТО НАДО ЗНАТЬ!

Необходимо периодически контролировать свое давление, даже если вы хорошо себя чувствуете!

Это поможет вовремя выявить АГ и начать лечение. Отсутствие информации об уровне своего АД приводит к поздней диагностике, возрастает риск осложнений, таких, как инсульт, инфаркт и многое другое.

120/80 **130/85** **140/90**

Нормальное давление Идеальное

Повышенное давление

Артериальная гипертензия (степень 1 - умеренно повышенное)

Продукты с низким содержанием поваренной соли (менее 0,1 г на 100 г продукта) - самые полезные!

- Продукты растительного происхождения
- Молочные продукты
- Сельдь и замороженная рыба, лосось (в натуральном виде в 10-15 раз меньше соли, чем в колбасах)
- Зерновой хлеб с низким содержанием соли

Чтобы уменьшить потребление соли, соблюдайте простые правила:

- Консервированные, соленые, маринованные продукты (особенно рыба) употребляются в минимальном количестве и не каждый день.
- Потребляйте пищу с минимальным количеством соли.
- Для улучшения вкусовых качеств добавляйте травы и специи.
- Уберите солонку со стола.
- Используйте альтернативную соль.

Основные принципы эффективного контроля АД

- **Немедикаментозное лечение:** изменение режима питания, нормализация массы тела, снижение потребления поваренной соли до 5 г/сут (чайная ложка), увеличение физической нагрузки, отказ от употребления алкоголя, отказ от курения.
- **Своевременное регулярное принятие назначенных врачом препаратов, соблюдение уровня АД, нормализующих показатели мониторинга, предотвращение осложнений на регулярность приема.**
- **Самоконтроль АД в домашних условиях**
- **Умение оказывать первую помощь при гипертоническом кризе**
- **Устранение неблагоприятных факторов риска, провоцирующих повышение АД и осложняющих лечение.**

Увеличение потребления кальция и магния является самостоятельным важным фактором снижения давления, с этой целью надо увеличить в рационе потребление следующих продуктов:

- кукуруза, чечевица, ячмень, фасоль
- картофель, сельдь, треска, тунец, сельдь, репс, сельдь, морской лук, морская капуста
- овсянка, семечки
- овсяная крупа
- морковь, капуста, брокколи, перец, баклажаны, арбуз
- свежее подсолнечное, льняное и другие масла (использовать)
- специальная соль с повышенным содержанием магния хлорида и высоким содержанием калия







