

Акция «Контролируем давление – продлеваем жизнь» прошла на базе ООО «Осиповичигазстрой»

15 марта 2023 года специалисты УЗ «Осиповичская ЦРБ» провели акцию среди работников ООО «Осиповичигазстрой».

В акции приняли участие 25 человек. Всем участникам акции проведено измерение артериального давления, роста, веса и вычисление индекса массы тела (далее – ИМТ). Врач общей практики УЗ "Осиповичская ЦРБ" Германов П.В. провёл индивидуальные консультации и дал рекомендации по вопросам профилактики болезней системы кровообращения.

Медицинские работники ознакомили участников Акции с тестом по распознаванию инсульта (Face Arm Speech test «лицо – рука – речь»), провели анкетирование участников акции по факторам риска неинфекционных заболеваний.

Все участники акции получили информационно-образовательные материалы и задали интересующие вопросы.

Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) в течение многих лет являются ведущей причиной смерти в мире и ежегодно уносят миллионы человеческих жизней. В число этих заболеваний входят ишемическая болезнь сердца (инфаркты), цереброваскулярная болезнь (инсульт), повышенное кровяное давление (гипертония), болезнь периферических артерий, пороки сердца и сердечная недостаточность. В структуре причин общей смертности населения Осиповичского района также на первом месте остаются сердечно - сосудистые заболевания.

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ – это повышение артериального давления выше 139\89 мм рт.ст., выявленное при неоднократном измерении.

Факторы риска артериальной гипертензии:

-управляемые, которые могут быть устранены или сведены до минимума, такие как курение, избыточный вес, малоподвижный образ жизни, чрезмерное употребление алкоголя, употребление в пищу большого количества соли;

-неуправляемые, такие как наследственная предрасположенность, возраст, пол.

Чем опасно повышение артериального давления? АГ опасна, прежде всего, своими осложнениями, которые угрожают жизни больного, могут нарушить его трудоспособность и кардинально изменить весь привычный уклад жизни. **Важно помнить, что АГ – это главный (хотя и не единственный) фактор риска развития инфаркта миокарда, инсульта, сердечной и почечной недостаточности.** Очень часто гипертония в начальной стадии протекает без симптомов, и человек даже не догадывается о своем состоянии. Измерение артериального давления – это первое, что нужно сделать при жалобах на частые головные боли, головокружения, слабость.

Артериальная гипертония – хроническое заболевание, и оно требует **регулярного врачебного наблюдения** и систематического лечения, которое должен подобрать врач. При подборе гипотензивных препаратов рекомендуем вести дневник самоконтроля АД:

дата	препарат, доза	цифры АД	пульс

Для эффективной профилактики большинства сердечно-сосудистых заболеваний и их осложнений необходимо устранить или уменьшить влияние на организм факторов риска, выполняя следующие 7 правил:

1. Контролировать АД (АД должно быть $< 140/90$ ммрт.ст.)
2. Контролировать уровень холестерина (общий холестерин < 5 ммоль/л).
3. Правильное питание (борьба с избыточным весом)
4. Физические упражнения (борьба с гиподинамией)
5. Борьба с курением и употреблением алкоголя
6. Избегать длительных стрессов.
7. Жесткий контроль гликемии у больных сахарным диабетом.

Инструктор-валеолог Светлана Шавлюга