

Всемирный день здоровья отмечается 7 апреля в ознаменование годовщины основания ВОЗ в 1948 году. Каждый год для Всемирного дня здоровья выбирается тема, отражающая какую-либо приоритетную проблему общественного здравоохранения в мире.

Гипертония — известная также как высокое кровяное давление. Что мы можем сделать самостоятельно для профилактики?

Во-первых, каждому нужно обладать информацией о случаях гипертонической болезни в семье, особенно среди ближайших родственников. Дети, рожденные матерью, страдающей гипертонической болезнью, заведомо входят в группу риска, потому что гипертоническая болезнь, прежде всего, передается по материнской линии. Поэтому родителям таких детей особенно необходимо приложить максимум усилий для того, чтобы наследственная предрасположенность к гипертонии не развилась в заболевание.

Во-вторых, человеку, у которого возможно развитие артериальной гипертонии, в качестве профилактики необходимо пересмотреть привычный уклад своей жизни и внести в него необходимые поправки. Это касается увеличения физической нагрузки, которая при этом не должна быть чрезмерной. Повторим, что особенно хороши регулярные занятия на свежем воздухе, особенно те, которые помимо нервной системы укрепляют еще и сердечную мышцу: это бег, ходьба, плавание, лыжи. В этом отношении возникшая в последние годы «мода» на занятия спортом и тренажерные залы сослужит добрую службу для профилактики не только гипертонии, но и всех болезней сердечно-сосудистой системы.

Напомним и о правильном питании. «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. Конечно, мы не предлагаем дневать и ночевать в суши-барах, тем более, что соя может вызывать аллергию, а суши — еда на любителя. Нет, речь идет именно о принципах питания, которые хороши не только для японцев, но и для нас с вами. Большие количества поваренной соли не полезны никому, а для людей с возможностью развития гипертонии это воистину «белая смерть». Поэтому старайтесь ограничить потребление соли сами и приучайте своих детей к малосоленой пище, тем более, в детстве это совсем не сложно.

Не стоит также увлекаться алкогольными напитками, особенно таким распространенным сейчас пивом. Причина та же: пиво пьется обычно с солеными закусками. А 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! Хотя, конечно, небольшое количество виноградного вина никому не повредит. А уж о вреде курения сказано столько, что даже неловко повторять избитые фразы. Особенно пагубно никотин влияет на легкие и сердечно-сосудистую систему. Так что, вероятно, лучше отказаться от этого «удовольствия» по своей воле, чем по настойчивому требованию уже врача-кардиолога.

Важней всего погода в доме». Это не просто фраза из песни, а непреложная истина, важная и для профилактики гипертонии. Пусковой механизм, причина гипертонии — нервы. Значит, вполне в силах каждого из нас поработать над созданием безопасной «погоды» для своих близких. Теплая и солнечная домашняя атмосфера даже больному человеку помогает избежать обострений гипертонической болезни, что уж говорить о том, что лучшая профилактика гипертонии, как и всех сердечных 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.

Отсюда вывод, простой и определенный: счастливые люди редко страдают гипертонией в тяжелых формах. Даже при плохой наследственности. Делайте счастливыми Ваших любимых и близких, они ответят Вам тем же, и лучшей профилактики гипертонической болезни не существует в природе! Итак, здоровый образ жизни, спокойная и благожелательная атмосфера в семье и на работе, регулярные профилактические осмотры у кардиолога — вот и вся профилактика гипертонии и сердечно-сосудистых заболеваний.