



Л.В. КАБАЕВА (терапевт)

В.В. КУДРЯВЦЕВА (педиатр)

СОВЕТУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

## Осторожно! Гипертония – это «молчаливый убийца»

Гипертонической болезнью (ГБ), сопровождающейся повышением артериального давления (АД), страдают как женщины, так и мужчины. Это заболевание прокладывает путь инфаркту и инсульту.

Артериальная гипертония – хроническое заболевание, сопровождающееся стойким повышением артериального давления выше 140/90 мм рт. ст. в состоянии физического и эмоционального покоя.

### Причиной стойкого повышения артериального давления могут стать:

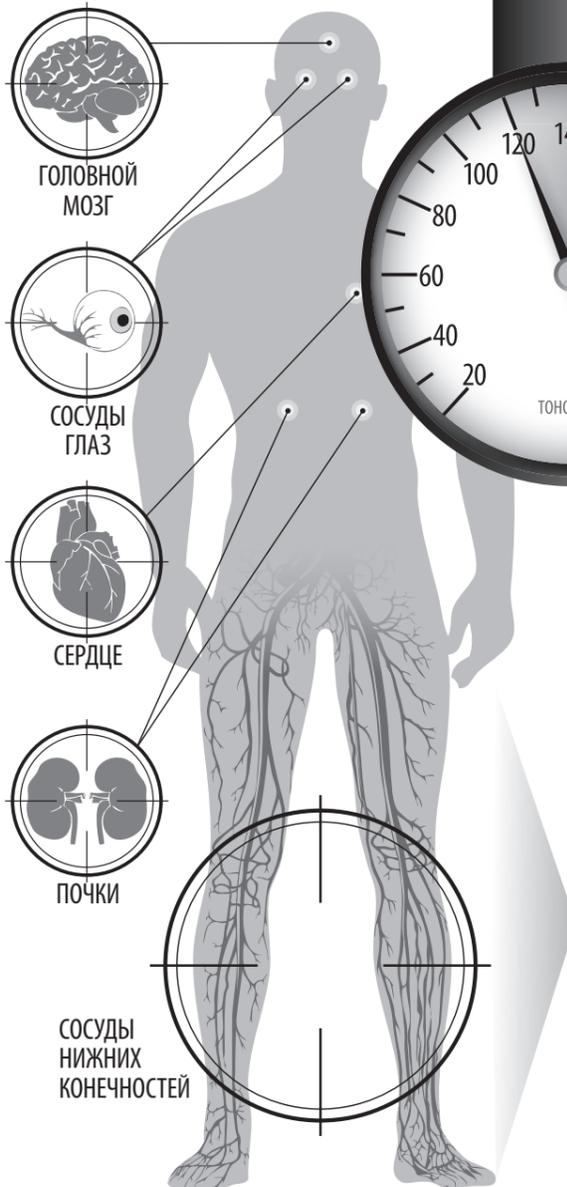
- **нерегулируемые (неизменяемые) факторы риска:** возраст (чем старше человек, тем выше вероятность развития гипертонии); пол (в возрасте до 40 лет ГБ чаще встречается у мужчин, а у женщин после 55 лет); наследственность (если родители или братья и сестры страдают гипертонией);
- **регулируемые (изменяемые) факторы риска:** те, с которыми мы можем бороться. Они связаны с образом жизни: нерациональное питание, избыточный вес и ожирение, курение, злоупотребление алкоголем и т.д.

### Для населения, входящего в группы риска развития ГБ, необходимо следовать эффективным мерам:

- **нормализация массы тела** (желательно до достижения индекса массы тела < 25 кг/м<sup>2</sup>) за счёт уменьшения общей калорийности пищи и повышения уровня физической активности;
- **ежедневные динамические аэробные физические нагрузки** в течение 30–60 минут и более (например, прогулки быстрым шагом, катание на лыжах, велосипеде или плавание и др.);
- **ограничение потребления поваренной соли** (до 5 г в сутки);
- **целесообразно включать в рацион питания продукты, богатые кальцием, калием, магнием, микроэлементами, витаминами, пищевыми волокнами, а также орехи**, ограничить употребление продуктов, содержащих животные жиры, исключить трансжиры (кондитерские изделия фабричного производства, маргарин, спреды, майонез, продукты фаст-фуд), исключить сладкие газированные напитки;
- **ограничение приёма алкоголя** (< 30 г в сутки для мужчин и 20 г для женщин в пересчёте на чистый алкоголь);
- **прекращение курения** – один из самых эффективных способов снижения общего риска сердечно-сосудистых заболеваний.

Также необходимы регулярные осмотры у врача терапевта, прохождение диспансеризации.

Артериальная гипертония незаметно поражает ОРГАНЫ-«МИШЕНИ»:



ГОЛОВНОЙ МОЗГ

СОСУДЫ ГЛАЗ

СЕРДЦЕ

ПОЧКИ

СОСУДЫ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ



ТОНОМЕТР

### → К СВЕДЕНИЮ

Оптимальным считается давление 120/80 мм рт. ст. При нём минимален риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Выявление гипертонии – первый шаг на пути борьбы с этим заболеванием. Эта цель может быть достигнута путём регулярного измерения артериального давления не только при плохом самочувствии, но и при отсутствии жалоб.

### Правила измерения артериального давления

При измерении давления в домашних условиях необходимо соблюдать следующее:

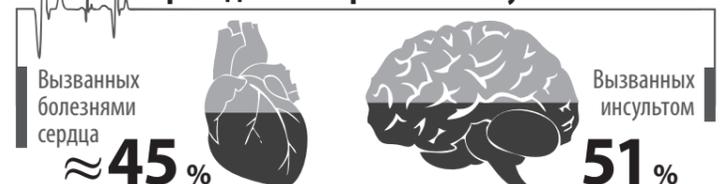
- измерение проводить сидя, в удобном положении, с опорой на спинку стула, в спокойной комфортной обстановке, после отдыха в течение не менее 5–10 минут;
- во время измерения давления нельзя разговаривать и делать резкие движения. За 1 час до измерения необходимо исключить приём пищи, тонизирующих напитков (кофе или крепкий чай), не употреблять алкоголь, не курить 1,5–2 часа;
- измерять артериальное давление желательно два раза в день в одно и то же время (утром и вечером). Манжета накладывается на плечо, нижний край её на два см выше локтевого сгиба. Следует измерять АД последовательно 2–3 раза с интервалами 1–2 минуты. Среднее значение двух или трёх измерений, выполненных на одной руке, точнее отражает уровень АД, чем однократное измерение. Результаты измерения целесообразно записывать в дневник.

Повышенное артериальное давление – серьёзный фактор риска, свидетельствующий о необходимости срочного, существенного изменения образа жизни.

### Приводит к сосудистым катастрофам:

ИНФАРКТУ МИОКАРДА      СЕРДЕЧНОЙ И ПОЧЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ  
ИНСУЛЬТУ      ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА (стенокардии)

### На долю артериальной гипертонии приходится смертельных случаев



Л.В. КАБАЕВА, врач-терапевт

### НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ!

Гипертония – это «молчаливый убийца», потому как у неё нет явных симптомов, кроме высокого артериального давления.

## Как защититься от кори

» С начала 2019 года на территории области выявлены три факта заболевания корью

Корь – вирусное заболевание с воздушно-капельным путём передачи. Источник инфекции – больной человек.

Восприимчивость к кори высокая. Заражаются практически все незащищённые лица, имевшие хотя бы кратковременный контакт с больным корью. От одного заболевшего могут заразиться до 18 человек.

Клинически корь протекает с температурой до 40 °С, насморком, конъюнктивитом. С 4–5 дня заболевания появляется сыпь. Характерна этапность высыпания – сначала за ушами, на лице и шее, далее – грудь и туловище, затем – на руках и ногах.

В 2018 году в области было зафиксировано четыре случая заболевания корью, а с начала 2019 года на территории области уже выявлены три факта заражения этой опасной болезнью – один ребёнок и двое взрослых, причём все не имели защитных прививок против кори. Заражения произошли в результате контакта с завозной инфекцией.

Не следует пренебрегать рекомендациями медработников по вакцинации, так

как корь опасна осложнениями, в первую очередь расстройствами дыхательной системы (коровая пневмония); центральной и периферической нервной системы (энцефалиты, менингоэнцефалиты); желудочно-кишечного тракта (колиты, энтероколиты).

В.В. КУДРЯВЦЕВА

### ВАЖНО ЗНАТЬ!

Единственный способ предотвратить заболевание – привиться против кори, так как специфического эффективного лечения против этого заболевания нет.

На данный момент в 2019 г. от кори привито

827 человек

ВАКЦИНАЦИЯ ПРОВОДИТСЯ БЕСПЛАТНО за счёт федеральных и региональных средств. Вакцины для проведения иммунизации против кори достаточно.

95 %

ДЕТИ

ВЗРОСЛЫХ

В рамках Национального календаря прививок иммунизации подлежат:

- ✓ дети в 12 месяцев – вакцинация;
- ✓ дети в шесть лет – ревакцинация;
- ✓ взрослые до 35 лет (включительно), не болевшие, не привитые, привитые однократно, не имеющие сведений о прививках против кори;
- ✓ взрослые от 36 до 55 лет (включительно), относящиеся к группам риска (работники медицинских и образовательных организаций, организаций торговли, коммунальной и социальной сфер).