

Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ликвидации последствий стихийных бедствий

25.11.2025 10:11

Профилактика гипертонии



Александр Борисович Муллов, заведующий медицинским центром ФГКУ «Национальный горноспасательный центр», провел с коллективом занятие на тему «Факторы образа жизнгипертонии».

В рамках лекции рассмотрены такие темы, как причина повышенного и пониженного арт давления, заболевания, связанные с артериальным давлением, и причины их возникновен

На здоровье человека влияют различные факторы: окружающая среда, генетическая предрасположенность, а также образ жизни самого человека.

Гипертония – это хроническое заболевание, связанное с устойчивым повышенным артеридавлением. Оно развивается под воздействием множества факторов, которые могут быть или приобретенными.

Гипертония нередко передается по наследству. Если у близких родственников были случа артериального давления, вероятность развития заболевания значительно увеличивается. наследственность не является приговором. При соблюдении здорового образа жизни и реконтроле давления можно снизить риски.

Многие факторы, способствующие гипертонии, связаны с образом жизни. Основные из на

- Неправильное питание. Избыточное потребление соли, жиров и сахара ведет к увеличет нарушению обмена веществ и повышенному уровню холестерина в крови. Это негативно состояние сосудов и увеличивает нагрузку на сердце.
- Недостаточная физическая активность. Гиподинамия снижает тонус сосудов и нарушае кровообращение. Регулярная умеренная физическая нагрузка, напротив, укрепляет серде сердечно-сосудистую систему, способствуя снижению давления.
- Стрессы. Эмоциональное напряжение активизирует нервную систему, вызывая спазм со повышение давления. Хронический стресс может привести к стойкому нарушению регуля артериальной гипертензии.
- Курение и употребление алкоголя. Эти вредные привычки способствуют сужению сосуд нагрузки на сердце и развитию атеросклероза.