



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 жизни и гипертонии».

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

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

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

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

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

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