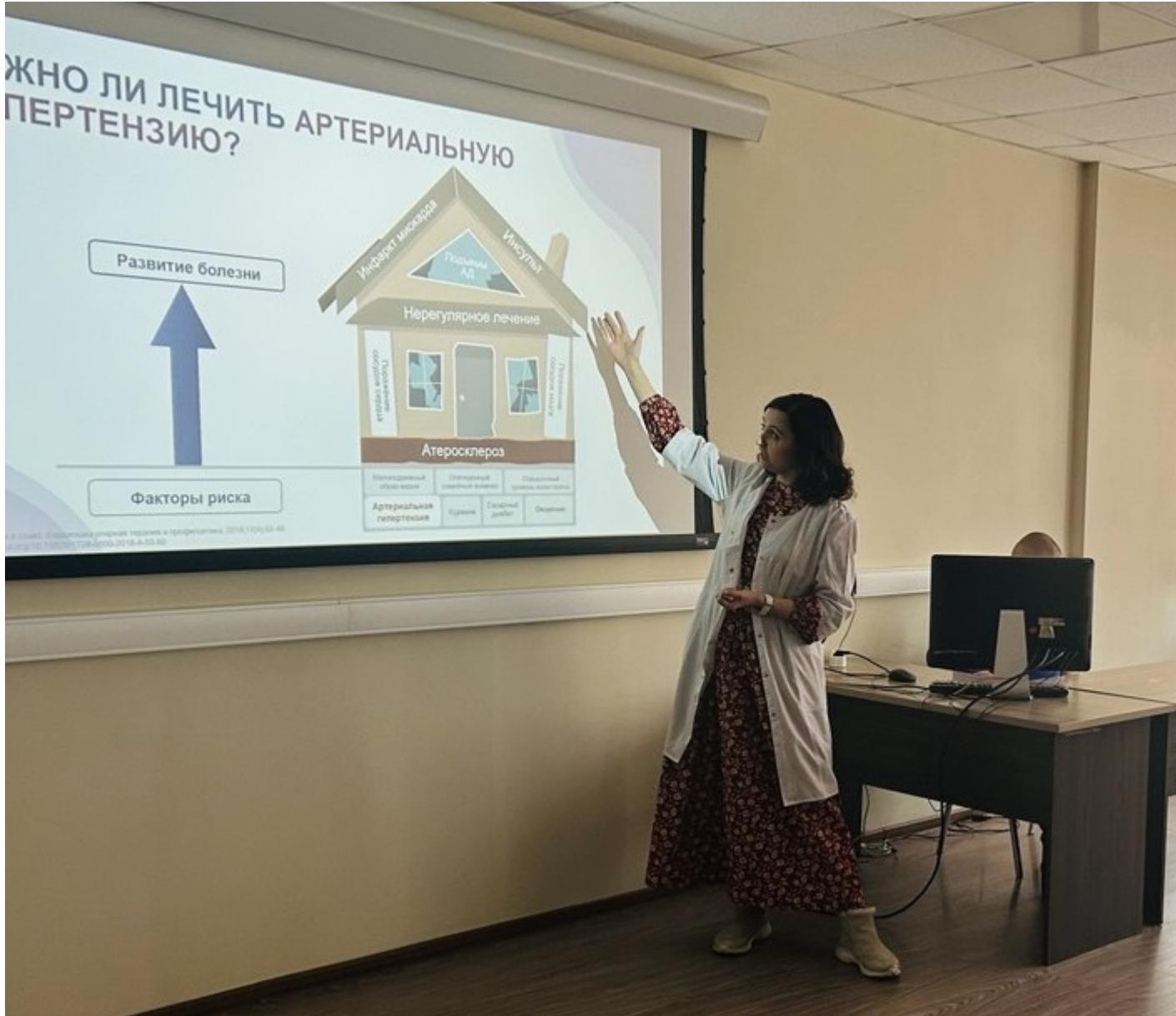




Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий

15.12.2025 06:12

Профилактика сердечно - сосудистых заболеваний



Сердечно-сосудистые заболевания занимают ведущее место в структуре заболеваемости взрослого населения. Среди них самым распространенным заболеванием является артериальная гипертония.

В ФГКУ «Национальный горноспасательный центр» состоялась лекция «Артериальная гипертензия», которую провела кардиолог Екатерина Владимировна Гуськова. Лектор рассказала об артериальном давлении, возникновения и классификацию гипертонической болезни, факторы, влияющие на повышения артериального давления, симптомы проявления гипертонической болезни, а также и их осложнения.

Артериальная гипертензия (гипертония) — это стойкое повышение артериального давления выше 140/90 мм рт. ст., которое сохраняется в течение определённого времени не связано с временными факторами (стресс, физическая нагрузка). Это состояние приводит к перегрузке сердца и сосудов, увеличивая риск серьёзных осложнений, таких как инфаркт, инсульт, почечная недостаточность и потеря зрения.

Внимание основной части лекции было уделено профилактике гипертонической болезни, так как именно профилактика подразумевает, прежде всего, создание таких условий жизни, при которых бы артериальное давление снизилось, а стенки сосудов долгое время оставались крепкими и эластичными.

Более подробно в ходе лекции Екатерина Владимировна рассказала о правилах снижения риска развития гипертонии:

1. Соблюдение диеты. Правильное питание помогает контролировать массу тела. Если вы склонны к гипертонии, помните: чем меньше соли потребляете, тем лучше!
2. Отказ от вредных привычек. Ограничьте потребление алкоголя! Попробуйте бросить курить!
3. Борьба со стрессом. Эффективно повышают устойчивость организма к стрессовым ситуациям занятия релаксацией, аутотренингом, йогой, а также физические упражнения
4. Физическая активность. Включите физическую активность в вашу повседневную жизнь. Наиболее полезными физическими занятиями являются ходьба, утренняя гимнастика, плавание, подвижные игры. Также больше бывайте на свежем воздухе, гуляйте в лесу, парке.
5. Медицинское обследование. Необходимо регулярно проходить профилактические и медицинские осмотры, а также диспансеризацию. Контроль за артериальным давлением, уровнем холестерина в крови и изучение других факторов риска поможет на раннем этапе выявить развитие гипертонии и предупредить её осложнения.

