**Болезнь не приговор! СОГАЗ-Мед об артериальной гипертонии**

Артериальная гипертония (АГ) - стойкое повышение артериального давления (АД) от 140/90 мм рт. ст.



По определению Всемирной организации здравоохранения и Международного общества гипертонии гипертоническая болезнь – это состояние, при котором систолическое артериальное давление составляет 140 мм рт. ст. или выше 120-129 и диастолическое артериальное давление — 90 мм рт. ст. или выше у лиц, не получающих антигипертензивную терапию.

Повышенное АД оказывает отрицательное влияние на внутренние органы и системы — так называемые органы-мишени, и может стать причиной мозговых инсультов, инфаркта миокарда, аритмии, почечной недостаточности, болезни Альцгеймера. Основной принцип лечения АГ — постоянство. Лечиться необходимо всю жизнь. Старайтесь соблюдать назначения лечащего врача, а также сочетать медикаментозные и немедикаментозные методы лечения.

**10 правил, которые помогут в борьбе с АГ:**

1. Изменение образа жизни – обязательное условие успешного лечения;
2. Ограничение потребления поваренной соли – уменьшение ее потребления до 5 грамм в сутки у пациентов с АГ ведет к снижению АД на 4–5 мм рт. ст. Недосаливайте продукты, откажитесь от консервов, соленой рыбы и проч;
3. Необходимо увеличение потребления растительной пищи, содержания в рационе калия, кальция (в овощах, фруктах, зерновых) и магния (в молочных продуктах), а также уменьшение потребления жиров животного происхождения. Рекомендовано употребление рыбы не реже двух раз в неделю и 300–400 г. в сутки свежих овощей и фруктов;
4. Всем пациентам с АГ рекомендуется контролировать массу тела  
   для предупреждения развития ожирения (индекс массы тела (ИМТ) ≥30 кг/м2 или окружность талии >102 см у мужчин и >88 см у женщин) и достижение ИМТ в пределах 20–25 кг/м2 (окружности талии <94 см у мужчин и <80 см у женщин) с целью снижения АД и уменьшения сердечно-сосудистого риска. Если у пациента есть ожирение, то рекомендуется уменьшение массы тела на 5–10% от исходной, что приводит к достоверному снижению риска развития сердечно-сосудистых осложнений;
5. Отказ от курения. Курение разрушает и сужает кровеносные сосуды, становится причиной нарушений местного кровообращения и повышения АД;
6. Следует ограничить потребление алкоголя до 30 мл/сут. в пересчете на абсолютный этанол. Крепкие спиртные напитки лучше заменить красными сухими винами;
7. Будьте активны. При гиподинамии (сидячая работа> 5 ч/сут., физическая активность <10 ч/нед.) рекомендуются регулярные физические тренировки не менее 4 раз в неделю продолжительностью 30–45 минут. Предпочтительны индивидуально приемлемые для пациента нагрузки: пешие прогулки, теннис, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, работа в саду, плавание. При физической нагрузке число сердечных сокращений должно увеличиваться не более чем на 20–30 в 1 мин;
8. Избегайте стрессов. Психоэмоциональный стресс на производстве и в быту контролируется правильным образом жизни. Следует ограничить продолжительность рабочего дня и домашних нагрузок, избегать ночных смен, командировок;
9. Регулярно контролируйте уровень давления. Перед измерением АД необходимы минимум 5 мин. отдыха в положении сидя. Сидеть во время измерения АД нужно с полной опорой стоп на пол, не перекрещивая и не поджимая ноги, положив руку на стол так, чтобы наложенная на плечо манжета была на уровне сердца, спина и рука с манжетой должны быть расслаблены. Минимум за 30 мин. до измерения АД не следует курить  
   и употреблять кофеинсодержащие напитки. Во время измерения АД одежда не должна плотно охватывать плечо, создавая складки и дополнительную компрессию;
10. Находитесь под постоянным наблюдением у своего лечащего врача. Не реже 2-х раз в год обращайтесь в поликлинику для осмотра (Согласно Приказу МЗ РФ от 29.03.2019 г. № 173н «Об утверждении порядка проведения диспансерного наблюдения за взрослыми» лица с артериальной гипертонией 1-3 степени с контролируемым артериальным давлением на фоне приёма гипотензивных лекарственных препаратов подлежат осмотрам два раза в год пожизненно).

**СОГАЗ-Мед желает вам здоровья и напоминает, что по всем вопросам порядка получения медицинской помощи в рамках системы ОМС застрахованные граждане всегда могут обратиться к страховому представителю по телефону круглосуточного контакт-центра 8-800-100-07-02 (звонок по России бесплатный) или уточнить информацию на сайте** [**www.sogaz-med.ru**](http://www.sogaz-med.ru)**.**