

Соль, лень и стрессы - главные причины гипертонии, считают врачи

Каждый третий человек в мире, по данным Всемирной организации здравоохранения, подвержен повышенному артериальному давлению или гипертонии вследствие избыточного употребления соли, малоподвижного образа жизни, стрессов и неправильного питания.

Поэтому нужно стараться не досаливать еду, негативные эмоции выплескивать на танцах или во время прогулки, съедать в день не меньше полкилограмма овощей и фруктов, считают врачи, опрошенные РИА Новости накануне Всемирного дня здоровья.

Всемирный день здоровья в этом году отмечается 7 апреля и посвящен теме гипертонии, которая повышает риск развития инфаркта, инсульта, почечной недостаточности и может даже приводить к слепоте, аритмии и сердечной недостаточности.

Страхи порождают стрессы

Официально считается, что 40% мужчин и женщин страдают от повышенного артериального давления, что является причиной более девяти миллионов смертей ежегодно, сообщил РИА Новости главный терапевт Москвы Владимир Тюрин. "Чтобы не болеть гипертонической болезнью, надо заниматься спортом, спать 7-8 часов в сутки и не держать в себе отрицательные эмоции", — считает он. Тюрин отметил, что все отрицательные эмоции сгорают при физических нагрузках. У первобытных людей, по его словам, он разрушался, когда человек убегал от хищника, а у современного человека негатив все время накапливается. "Современный человек садится после работы и едет, а там еще больше стрессов, чем на работе", — пояснил врач.

Сейчас люди неправильно реагируют на эмоциональные стрессы, считает заведующий отделом профилактики внутренних болезней Государственного научно-исследовательского центра профилактической медицины, профессор, академик РАМН Анатолий Бритов. "Сейчас стиль поведения стал такой, что преобладают реакции примитивные, то есть люди стараются перевести проблему на кого-то другого, особенно достается из-за этого слабому. От этого страдают дети, близкие родственники: жена или муж", — сказал РИА Новости профессор. Кроме того, люди сейчас перестают решать проблему рационально, а все негативные эмоции держат в себе.

Люди боятся развития сердечно-сосудистых заболеваний, но при этом ничего не делают, чтобы этого не произошло. Наоборот, своими страхами они только усугубляют свое положение, считает Бритов. "Мы все боимся инфарктов, инсультов и правильно делаем, что боимся, но ничего не предпринимаем для профилактики. Эту боязнь мы только держим в себе, и эта боязнь только усугубляет положение, потому что это нервный стресс", — отметил профессор.

Ленивое население

Еще одним фактором риска развития гипертонии является низкая физическая активность населения, полагает Бритов. Только половина населения регулярно занимается физической активностью, другая половина ленится и предпочитает лежать на диване с пультом от телевизора, считает он.

Чтобы повысить свою физическую активность, не обязательно ходить в фитнес-клуб. "Нужно ежедневно хотя бы 40 минут ходить в достаточно приличном темпе. Не таскаться по магазинам, а именно ходить, выбрав для этого сквер или парк", — сказал профессор. Такие прогулки нужно устраивать не меньше пяти раз в неделю, добавил он. Кроме того, можно заниматься плаванием, танцами, кататься на лыжах или велосипеде. "А вот такая физическая активность как поднятие тяжестей, борьба — они, мягко говоря, не полезны для организма", — отметил врач.

Раньше профилактику гипертонии проводили с помощью велоэргометрического (велоэргометр представляет

собой особый вид велотренажера, который, в отличие от последнего, способен точно дозировать нагрузку — ред.) тренажера два раза в неделю, сообщил главный терапевт Москвы. "Человек крутил велоэргометр, у него разыгрывались гормоны, давление снижалось", — пояснил Тюрин.

Гипертоники должны систематически выравнять уровень артериального давления с помощью лекарств, считает главный терапевт Москвы. "Нужно систематически принимать эти лекарства, чтобы давление постоянно держалось на уровне 130 на 80", — рассказал он. Тюрин напомнил про тяжелые последствия гипертонической болезни — это инфаркт миокарда, инсульт. "В 55% случаев считается, что гипертоническая болезнь ответственна за развитие инсульта, а в 45% случаев гипертоническая болезнь ответственна за развитие инфаркта миокарда. Если мы будем держать давление на нормальном уровне, вероятность развития этих болезней меньше", — полагает он.

Овощи против соли и жиров

Что касается особенностей питания, то тут главный враг повышенного артериального давления — это злоупотребление солью, считает Тюрин. "Злоупотребление солью, когда человек садится, и, не пробуя пищу, досаливает ее, то этот человек обязательно заболеет гипертонической болезнью", — отметил он. В мире есть население, которое не употребляет в пищу соль или употребляет ее в очень небольшом количестве, и у этих людей не бывает гипертонической болезни, сообщил главный терапевт Москвы.

Бритов рассказал, что нужно стараться употреблять не более 5-5,5 граммов соли — это примерно одна чайная ложка в день. "А москвичи потребляют в среднем 12-13 граммов поваренной соли. Эта соль кругом — в хлебе, гастрономических изделиях, в готовых продуктах. Некоторые съедают и большее количество соли. Это беда всякого цивилизованного общества", — отметил профессор. Больше россиян соль потребляют только в северных районах Китая, некоторых районах Японии и Исландии, пояснил Бритов.

Еще одним фактором риска развития гипертонии является слишком большое потребление жиров животного происхождения, полагает академик РАМН. "Наше растительное масло по своим качествам несколько не хуже, а может быть даже и лучше оливкового и других растительных масел. Причем нужно стараться заправлять растительным маслом салат из свежих овощей, потому что овощи содержат волокна, много калия, который уравнивает избыток натрия", — рассказал Бритов.

Нужно питаться не реже трех раз в день, на столе должны преобладать свежие овощи и фрукты. Причем нужно съедать не меньше полкилограмма свежих овощей и фруктов ежедневно, пояснил профессор. В рационе также должны быть зерна. "Поэтому своим пациентам я рекомендую: лучше каша, чем мука", — рассказал он.

Мяса в рационе должно быть мало, белки лучше восполнять морской рыбой, считает Бритов. А если и употреблять мясо, то лучше птицу, но без кожицы. Очень большой вред здоровью также приносят употребление сладостей и сладких газированных напитков, напомнил профессор.

Автор: Артур Скальский © РИА-Новости ЗДОРОВЬЕ, РОССИЯ 3072 07.04.2013, 10:00 441
URL: <https://babr24.com/?ADE=113844> Bytes: 6398 / 6371 Версия для печати

 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:
newsbabr@gmail.com

Автор текста: **Артур
Скальский.**

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: @babr24_link_bot
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь
Телеграм: @bur24_link_bot
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: @irk24_link_bot
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: @kras24_link_bot
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: @nsk24_link_bot
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)