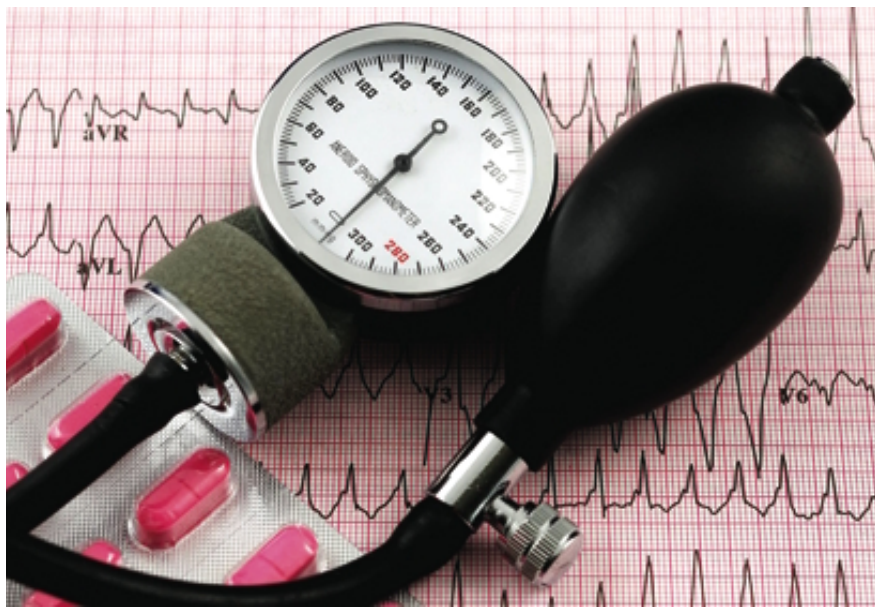


Здоровье

Гипертензия: Как снизить риски

На этой неделе более чем в 100 странах отмечали Всемирный день сердца



Сердечно-сосудистые заболевания являются основной причиной смертей в мире, унося 18 миллионов жизней в год. Всемирный день сердца призван напомнить, что профилактика возможна и необходима как на глобальном, так и на индивидуальном уровне.

Сегодня поговорим об артериальной

гипертензии – так называют длительное повышение артериального давления, которое может привести к серьёзным осложнениям и увеличению риска инфаркта и инсульта.

По сосудам кровь переносится из сердца ко всем другим частям тела. С каждым сокращением сердце закачивает кровь в сосуды. Чем выше давление, тем тяжелее сердцу качивать кровь. Нормальное кровяное давление

у взрослых определяется на уровне 120 мм ртутного столба в момент сокращения сердца и на уровне 80 мм в момент его расслабления. Кровяное давление считается высоким, если оно равно или превышает 140 мм или ниже (диастолическое) кровяное давление равно или превышает 90 мм Hg.

У большинства людей с гипертензией часто не проявляется никаких симптомов. Иногда бывают головные боли, одышка, головокружение, боль в груди, учащенное сердцебиение и носовое кровотечение. Чем выше кровяное давление, тем выше риск повреждения сердца или кровеносных сосудов в основных органах.

Как предотвращать и лечить повышенное артериальное давление? Некоторым людям для нормализации артериального давления бывает достаточно изменить образ жизни: прекратить курить, перейти к здоровому питанию, регулярно заниматься физической активностью и избегать вредного употребления алкоголя. Для других людей таких изменений недостаточно, им необходимы лекарственные препараты для регулирования артериального давления.

Для минимизации риска развития высокого артериального давления и его неблагоприятных последствий каждый человек может предпринять девять конкретных шагов: вести здоровый образ жизни и уделять особое внимание надлежащему питанию; уменьшить потребление соли до 5 г в сутки; съедать ежедневно 400 граммов фруктов и овощей; уменьшить потребление насыщенных жиров; избегать употребления алкоголя; регулярно поддерживать физическую активность; поддерживать нормальный вес; прекратить употребление табака; не допускать появления стресса в вашей жизни; практиковать медитацию и позитивное общение с близкими людьми.

Исследование

Как отличить коронавирус от гриппа

Новое исследование показало: больные коронавирусом не могут определять не только запахи, но и вкусы. Например, они не различают горькое и сладкое. При этом у таких пациентов отсутствуют насморк и заложенность носа.

Исследователи нашли простой способ отличить коронавирусную инфекцию от гриппа или простуды. По словам учёных из Университета Восточной Англии, потеря обоняния и вкуса у заражённых COVID-19 отличается от аналогичных проблем, которые люди испытывают при сезонных вирусных заболеваниях. Результаты соответствующего исследования опубликованы в научном журнале Rhinology.

Группа европейских учёных, специализирующихся на расстройствах обоняния, протестировала 30 добровольцев. У десяти из них незадолго до эксперимента диагностировали коронавирус, ещё у десяти – тяжёлую форму простуды. Остальные участники исследования были абсолютно здоровы. Выяснилось, что у пациентов с COVID-19 потеря обоняния выражена наиболее ярко. При этом они не испытывали заложенности носа, а также не могли отличать вкусы. Например, сладкое от горького.

И наоборот, у пациентов с привычными респираторными заболеваниями, как правило, наблюдаются заложенность носа и насморк, а вкусовые расстройства отсутствуют. Это свидетельствует о том, что COVID-19, в отличие от других распространённых вирусных инфекций, поражает мозг и нервную систему, считают британские исследователи.

Учёные надеются, что результаты проделанной работы помогут быстрее выявлять больных с коронавирусной инфекцией. Для этого достаточно использовать уже существующие стандартные тесты. «Хотя такие тесты не заменят пробы из носа или горла, они могут стать хорошей альтернативой. Например, когда необходим быстрый скрининг – в отделениях неотложной помощи или в аэропортах», – говорит ведущий исследователь Карл Филпот.

Кроме того, проверить себя на наличие коронавируса можно самостоятельно в домашних условиях, отмечает профессор. Для этого подойдут любые продукты с резким запахом и насыщенным вкусом: кофе, чеснок, лимоны, сахар. Учёный также порекомендовал обращаться за медицинской помощью при малейших проблемах с обонянием и вкусом.

COVID-19

ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

ЗАЩИТИ СЕБЯ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



Закрывайте рот и нос при чихании и кашле



Антисептиками и мылом с водой обрабатывайте руки и поверхности



Щёки, рот и нос закрывайте медицинской маской



Избегайте людных мест и контактов с больными людьми



Только врач может поставить диагноз – вызовите врача, если заболели



Используйте индивидуальные средства личной гигиены