

## Пряности и спорт против гипертонии | Les épices et le sport contre l'hypertension

Auteur: Ольга Юркина, [Берн](#) , 17.06.2010.



Неделя артериального давления дала неожиданные результаты [wordpress.com]  
Неделя артериального давления, проведенная в Швейцарии в прошлом году, показала: каждый пятый, страдающий от гипертонии, даже не подозревает об этом.

Dans le cadre de la Semaine de la tension artérielle, à laquelle participaient 800 pharmacies suisses, une personne sur trois présentait une hypertension et une sur cinq ne se doutait pas de son risque.

Les épices et le sport contre l'hypertension

В рамках национальной кампании предупреждения гипертонии Швейцарского фонда кардиологии и по заказу Федерального министерства здравоохранения, Цюрихская высшая школа прикладных наук проанализировала данные обследований, проведенных во время Недели артериального давления 2009 года. 800 аптек по всей Швейцарии приняли участие в акции, предложив посетителям бесплатно измерить артериальное давление. Результаты оказались настораживающими. Каждый третий житель Швейцарии страдает от гипертонии и каждый пятый не отдает себе отчета в опасности, которой подвергается. Швейцарский фонд кардиологии рекомендует всем старше 18 лет ежегодно контролировать артериальное давление у

специалистов: заболевание можно вовремя предупредить.

В распоряжении исследователей были данные 5 663 человек из десяти тысяч, измеривших артериальное давление в аптеках. У трети обследованных давление оказалось выше нормы 140/90 мм рт.ст. Швейцарский фонд кардиологии наиболее тревожным считает тот факт, что 1 100 обследованных, то есть примерно один из пяти, были удивлены этим результатом. Они даже не подозревали о том, что их давление превышает критический порог, подвергая их повышенному риску инсульта и инфаркта миокарда.



Здоровое питание - лучший рецепт против гипертонии [[www.healthguru.org](http://www.healthguru.org)]  
Подобные результаты демонстрируют, что даже в Швейцарии, стране, где медицинские расходы оплачиваются страховкой, население совершенно не осведомлено о рисках гипертонии и предохранительных мерах. Между тем, гипертонию можно предупредить. Достаточно начать с того, рекомендует швейцарский фонд кардиологии, что регулярно и ежегодно контролировать артериальное давление с 18-летнего возраста. Таким образом, можно вовремя выявить тенденции к гипертонии. На самом деле, даже повышенное давление не всегда оказывается симптомом заболевания. В норме давление помогает поддерживать, в первую очередь, спорт и здоровый образ жизни: не курить, не злоупотреблять алкоголем и использовать больше трав и специй на кухне, чем соли.

Между тем, как показало исследование, не так-то просто соблюдать все эти правила, тем более, когда речь заходит о питании. Артериальное давление находится в прямой зависимости от веса. У всего половины обследованных, страдающих от гипертонии, вес был в норме. У трети наблюдался легкий избыток веса, а 12% страдали от ожирения: у половины из них артериальное давление резко превышало норму. По данным анализа, мужчины более подвержены гипертонии, чем женщины (48% против 28%). Между тем, и от избытка веса обследованные мужчины страдали чаще, чем женщины. Напротив, у женщин чаще проглядывал животик, чем у мужчин (48% против 36%). Соблюдение нормы - у женщин объем талии не должен превышать 88 сантиметров, а у мужчины - 102 см, играет гораздо более важную роль для предупреждения проблем сердечнососудистой системы, чем индекс массы тела. Дело в том, что именно жировые ткани, расположенные в области живота, оказывают нагрузку на сердце и способствуют развитию гипертонии.

[Fondation Suisse de Cardiologie](#)

[гипертония](#)

[спорт физическая активность в Швейцарии](#)

Статьи по теме

[Отчего женское сердце бьется неровно?](#)

---

**Source URL:** <https://www.nashgazeta.ch/news/sante/pryanosti-i-sport-protiv-gipertonii>