С 28 апреля по 4 мая в России проходит неделя популяризации лучших практик укрепления здоровья на рабочем месте в честь Всемирного дня охраны труда 28 апреля.

 Важным направлением охраны здоровья граждан является внедрение корпоративных программ на предприятиях, направленных на профилактику основных факторов риска развития неинфекционных заболеваний. Многие руководители предприятий уже увидели необходимость в таких программах.

 В ГБУЗ «Климовская ЦРБ» функционирует корпоративная программа, призванная способствовать укреплению здоровья работников.

 В канун Всемирного дня охраны труда 18 апреля 2025г. в ГБУЗ «Климовская ЦРБ» проведена акция «Все под контролем» – акция направлена на измерение артериального давления сотрудников ЦРБ на рабочих местах с целью раннего выявления гипертонической болезни, учитывая её высокую распространённость. Заместитель главного врача по медицинской части Чаусова Татьяна Александровна рассказала, что артериальное давление – это один из важнейших показателей работы сердечно-сосудистой системы и измерение АД – это важный элемент диагностики, позволяющий предупредить серьезные проблемы со здоровьем. Повышенное давление надо лечить,не только фармакологическими препартами, а так же пересмотреть свой образ жизни и гигиену питания. Важно снизить вес и придерживаться бессолевой диеты - это позволит снизить давление на 20 мм рт. ст!, даже не применяя гипотензивные препараты.

 Артериальное (кровяное) давление — это понятие, которое характеризует объем крови, выталкиваемый сердцем за минуту, а также силу ответного сопротивления сосудов. Показатели давления находятся в норме, если сердце справляется с насосной функцией, а сосуды сохраняют эластичность и прочность. Существует усредненный эталон — 120/80 мм рт. ст. Однако возможен индивидуальный разброс в большую или меньшую сторону в зависимости от наследственности, телосложения, физических нагрузок. Однако отклонения выше 140/90 и ниже 100/60 не считаются нормой и требуют внимания.

 При повышенном давлении человек может столкнуться с частыми головными болями, одышкой, неприятными ощущениями в области сердца, утомляемостью, бессонницей. Лечением должен заниматься только врач — специалист определит проблему и сможет воздействовать именно на провоцирующий фактор. При отсутствии терапии есть риск гипертонического криза. Это опасное состояние, которое проявляется резким и выраженным повышением систолического давления до 180 мм рт.ст. и диастолического — до 120-130 мм рт.ст. При развитии криза самочувствие ухудшается: появляются беспокойство, страх, иногда — тошнота, рвота. Возможны отечность лица, озноб, дрожание конечностей. Важно подобрать правильную терапию, чтобы исключить риски.

 Некоторые ошибочно считают, что понижение АД (гипотония), в отличие от гипертонии, не является проблемой. Однако такое отклонение также влияет на сердце и сосуды, общее состояние организма. Основные причины патологии — наследственность, несбалансированное питание, нехватка полезных микроэлементов, стрессы, истощение организма. Гипотоники часто ощущают усталость, эмоциональную заторможенность. У них нередко страдает память, усиливается потоотделение, отмечается ломота в мышцах. Могут беспокоить головные боли и нарушения сна. Поэтому важно своевременно определить причину и начать терапию.

 Куда обратиться при проблемах с давлением? К терапевту, пройдите медицинский осмотр, диспансеризацию, врач проведет полноценную диагностику и индивидуально назначит подходящее лечение.

 Медицинскими сестрами было измерено АД всем сотрудникам ЦРБ, составлены индивидуальные программы по лечению и профилактике артериальной гипертении.

Заместитель главного врача Т.А. Чаусова, тел. 22604