

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ДАВЛЕНИЕ У ЧЕЛОВЕКА

**Кочедыкова Е.О., студентка 3 курса факультета ветеринарной
медицины и биотехнологий
Научный руководитель - Романова Е. М., д.б.н., профессор,
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ**

Ключевые слова: здоровье, человек, давление, причины, артериальное давление.

Статья посвящена исследованию факторов, обуславливающих повышенное давление у человека

Давление в сосудах человека, идущих от сердца к органам (артериям), называется артериальным давлением (АД). Числовые значения артериального давления значительно превышают артериальное давление в сосудах, идущих от органов и тканей к сердцу, венам и капиллярам. За норму приняты считать следующие цифры 120/80 миллиметров ртутного столба для плечевой артерии.

Чем выше артериальное давление, тем выше риск повреждения сердца или кровеносных сосудов в важных органах, таких как мозг или почки. Гипертония – это предотвратимая причина номер один сердечных заболеваний и инсульта во всем мире. Неконтролируемая гипертензия может привести к сердечным приступам, увеличению сердца и, в конечном итоге, сердечной недостаточности. Гипертония также может привести к почечной недостаточности, слепоте и когнитивным нарушениям.

Цель работы: выявить факторы, снижающие риск развития гипертонии у человека.

Работа выполнялась по линии СНО на кафедре биологии, экологии, паразитологии, водных биоресурсов и аквакультуры. Основные направления исследований СНО на кафедре: биология, генетика [1-4], экология [5-6], водные биоресурсы [7-8], аквакультура [9-10].

Риск развития гипертонии увеличивается с возрастом. Как правило, первые случаи заболевания возникают у мужчин до 55 лет и у женщин старше 65 лет. По данным ВОЗ, каждый третий взрослый человек в мире имеет высокое кровяное давление. Влияние возраста в данном случае связано с возрастными изменениями сосудов и увеличением количества сопутствующих хронических заболеваний.

Избыточный вес или ожирение. Избыточный вес тесно связан с повышением артериального давления. Но потеря 5 кг лишнего веса может снизить показатели с 2 до 10 мм рт. ст.

Небольшая физическая активность или ее отсутствие. Отсутствие физической активности является четвертым по величине фактором риска смертности в мире. Согласно рекомендациям ВОЗ, взрослые от 18 до 64 лет должны уделять не менее 150 минут физической активности в неделю. Для людей старше 65 лет эти рекомендации остаются неизменными при том понимании, что упражнения должны быть выполнимыми и соответствовать физическим возможностям пациентов.

Неправильное питание. Несоблюдение принципов здорового и сбалансированного питания может увеличить риск развития ряда сердечно-сосудистых заболеваний. В частности, большое количество животного жира в пище влияет на уровень холестерина в крови. Это может привести к образованию атеросклеротических бляшек, которые сужают просвет кровеносных сосудов. Небольшое количество фруктов и овощей в рационе также может повлиять на риск развития высокого кровяного давления. Растительные продукты - один из основных источников солей калия и магния для человека. Их недостаток приводит к нарушению солевого баланса и повышению артериального давления.

Подводя итог выше сказанному, можно сделать вывод, что на показатели артериального давления влияют: возраст, физическая активность, атмосферное давление, алкоголь, никотин, стресс, ожирение и др.

Стоит помнить, что в некоторых случаях мы можем защитить себя от проблем, связанных с нарушениями артериального давления и, как следствие, от сопутствующих заболеваний. Например, человек сам решает, пить ли ему алкоголь или нет, курить или не курить. О своем здоровье стоит подумать заранее, чтобы потом не пострадать.

Библиографический список

1. Romanova E.M. Increase in nonspecific resistance of catfish (*Clarias gariepinus*) in industrial aquaculture /E.M. Romanova, V.V. Romanov, V.N. Lyubomirova, L.A. Shadyeva, T.M. Shlenkina// В сборнике: BIO Web of Conferences. International Scientific-Practical Conference "Agriculture and Food Security: Technology, Innovation, Markets, Human Resources" (FIES 2019). 2020.- p. 00122.

2. Шленкина Т.М. Возрастные особенности лейкоцитарной формулы африканского клариевого сома (*Clarias gariepinus*, Burchell, 1822) /Т.М. Шленкина, Е.М. Романова, В.В. Романов, В.Н. Любомирова, М.Э. Мухитова, Л.А. Шадыева// Рыбоводство и рыбное хозяйство. 2019. - № 1 (156). - С. 46-52.

3. Любомирова В.Н. Оценка эффективности применения пробиотика "споротермин" в аквакультуре /В.Н. Любомирова, М.Э. Мухитова, В.В. Романов, Т.М. Шленкина, Л.Ю. Ракова, И.С. Галушко// Рыбоводство и рыбное хозяйство. 2019. - № 3 (158). - С. 44-50.

4. Романова Е.М. ГИС - мониторинг нематодозов крупного рогатого скота на территории Ульяновской области / Е.М. Романова, Т.Г. Баева, В.В. Романов, Т.М. Шленкина // В сборнике: Актуальные вопросы ветеринарной науки. Материалы Международной научно-практической конференции. 2015. - С. 80-83.

5. Шадыева Л.А. Содержание жирных кислот в мышцах и икре африканского клариевого сома в нерестовый период / Л.А. Шадыева, Е.М. Романова, В.В. Романов, Т.М. Шленкина// Вестник Ульяновской государственной сельскохозяйственной академии. 2019. - № 4 (48). - С. 89-94.

6. Romanova E.M. The development of reproductive system of african sharp-tooth catfish males (*Clarias gariepinus*, Burchell, 1822) in ontogenesis /E.M. Romanova, M.E. Mukhitova, V.V. Romanov// В сборнике: International Conference "Scientific research of the SCO countries: synergy and integration". Materials of the International Conference. 2019. - С. 113-118.

7. Любомирова В.Н. Оценка эффективности индукторов гаметогенеза африканского клариевого сома /В.Н. Любомирова, Е.М. Романова, В.В. Романов, М.Э. Мухитова // Вестник Ульяновской государственной сельскохозяйственной академии. 2018. - № 2 (42). - С. 148-154.

8.М.Э. Мухитова. Сравнительные исследования роста и развития популяций африканского клариевого сома, репродуцированных в разные сезоны /М.Э. Мухитова, Е.М. Романова, В.Н. Любомирова, В.В. Романов // Вестник Ульяновской государственной сельскохозяйственной академии. 2018. - № 2 (42). - С. 193-198.

9.Романова Е.М. Биология и экология африканского клариевого сома в индустриальной аквакультуре/ Е.М. Романова, В.В. Романов, В.Н. Любомирова, Л.А. Шадыева, Т.М. Шленкина/ Ульяновск, 2019. - 296 С.

10.Любомирова В.Н. Результативность эндогенного и экзогенного использования пробиотика "споротермин" на разных этапах онтогенеза африканского клариевого сома /В.Н. Любомирова, В.В. Романов, Л.Ю. Ракова // Вестник Ульяновской государственной сельскохозяйственной академии. 2018. - № 4 (44). - С. 172-177.

FACTORS AFFECTING A PERSON'S BLOOD PRESSURE.

Kochedykova E.O.

Key words: *health, person, pressure, causes, blood pressure.*

The article is devoted to the study of the factors causing high blood pressure in humans.