

Гипертония. Просто о сложном.

Согласно статистике, в России 44% населения страдают артериальной гипертензией. Артериальная гипертензия - это хроническое заболевание, сопровождающееся стойким повышением артериального давления (АД) выше 140/90 мм рт.ст. в состоянии физического и эмоционального покоя.

Нормальным считается давление не выше 140/90 мм рт. ст. При таком давлении минимален риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Симптомами артериальной гипертонии могут быть: головные боли и головокружение, звон в ушах, чувство жара, покраснение кожи лица, мелькание «мушек» перед глазами, учащенное сердцебиение, одышка, утомляемость.

Но болезнь нередко протекает бессимптомно, поэтому получила название «молчаливый убийца». Артериальная гипертензия незаметно поражает органы - «мишени»: сердце, головной мозг, почки, сосуды глаз, нижних конечностей. Приводит к сосудистым катастрофам: инсульту, ишемической болезни сердца (стенокардии), инфаркту миокарда, сердечной и почечной недостаточности. На долю артериальной гипертонии приходится около 45% смертельных случаев, вызванных болезнями сердца, и 51% случаев смерти, вызванных инсультом.

Причиной стойкого повышения артериального давления могут стать различные факторы. Их можно разделить на две группы.

1. *Нерегулируемые (неизменяемые) факторы риска*: возраст (чем старше человек, тем выше вероятность развития гипертонии); пол (в возрасте до 40 лет артериальная гипертензия чаще встречается у мужчин, а у женщин после 55 лет); наследственность (если родители или братья и сестры страдают гипертонией).

2. *Регулируемые (изменяемые) факторы риска*. Это те факторы, с которыми мы можем бороться. Они связаны с образом жизни: нерациональное питание, избыточный вес и ожирение, курение, злоупотребление алкоголем, стрессовые ситуации, недостаточная физическая активность (гиподинамия).

Выявление гипертонии - первый шаг на пути борьбы с этим заболеванием. Эта цель может быть достигнута путем регулярного измерения артериального давления не только при плохом самочувствии, но и при отсутствии жалоб.

Правила измерения артериального давления.

Для получения надежных результатов при измерении давления в домашних условиях необходимо соблюдать следующее: измерение проводить сидя, в удобном положении, с опорой на спинку стула, в спокойной комфортной обстановке, после отдыха в течение не менее 5 -10 минут. Во время измерения давления нельзя разговаривать и делать резкие движения. За 1 час до измерения необходимо исключить прием пищи, тонизирующих напитков (кофе или крепкий чай), не употреблять алкоголь, не курить 1,5 - 2 часа.

Измерять артериальное давление (АД) желательно 2 раза в день в одно и то же время (утром и вечером). Для этого дома нужно иметь тонометр. Для удобства можно использовать полуавтоматические и автоматические тонометры. Манжет

накладывается на плечо, нижний край на 2 см выше локтевого сгиба. Следует измерять АД последовательно 2-3 раза с интервалами 1-2 минуты. Среднее значение двух или трех измерений, выполненных на одной руке, точнее отражает уровень АД, чем однократное измерение. Результаты измерения целесообразно записывать в дневник.

Ложным убеждением является и мнение о том, что повышение давления с возрастом — это нормально. Наоборот, если человеку за 40 или 50, а давление выше 140/85, ему обязательно нужно пройти обследование и лечение. Ещё одно заблуждение — ничего страшного, если давление повышается время от времени, например, на работе. В медицине есть даже такой термин «гипертония на рабочем месте», т. е. повышение АД в определённых условиях. Если такое наблюдается, то это уже сигнал тревоги — данный вид гипертонии приводит к осложнениям так же часто, как и постоянно повышенное давление.

При артериальном давлении выше 140 мм рт.ст. обращение к врачу должно быть обязательным и своевременным. Только врач может установить причину артериальной гипертензии и выявить сопутствующие заболевания. При правильно подобранном лечении и поддержании артериального давления на нормальном уровне можно избежать тяжелых осложнений, улучшить качество жизни и увеличить ее продолжительность.

Если Вам поставили диагноз артериальной гипертонии, то необходимо: соблюдать все рекомендации врача, регулярно его посещать, принимать лекарственные препараты в одно и то же время, никогда не пропускать прием лекарств из-за того, что ваше артериальное давление в норме. Только ежедневный пожизненный прием гипотензивных препаратов, под таким же ежедневным контролем уровня артериального давления и достижения его нормального уровня, гарантирует предупреждение инфаркта миокарда и инсульта.

Также совершенно напрасен страх привыкнуть к препаратам «от давления». Когда они принимаются нерегулярно и бесконтрольно, давление повышается снова, и это значит, что гипертонию всё-таки нужно лечить. А лечение сводится не просто к тому, чтобы снизить давление, а к понижению его до уровня, позволяющего уменьшить риск возникновения осложнений. Причём препараты подбираются так, чтобы давление было стабильным, без резких скачков в течение дня. Особенно важны здесь положительные эмоции.

Будьте здоровы!

Врач-кардиолог БИТ кардиологического отделения для больных с острым
инфарктом миокарда

ГУЗ «Липецкая областная клиническая больница»

Гиндлер Анна Игоревна