Автор: Т.Тябут, профессор кафедры кардиологии и ревматологии БелМАПО, доктор мед. наук, доцент

Согласно последним исследованиям ученых, гипертония у женщин имеет свои особенности. Об этом рассказывает доктор медицинских наук, профессор Московской медицинской академии им. И.М.Сеченова, кардиолог Мария Генриховна ГЛЕЗЕР:

— Есть такие формы гипертонии, которые в принципе невозможны у мужчин — это гипертония беременных и климактерического периода. Вообще, гипертония — это чаще всего женская проблема. Две трети пациентов с этим диагнозом — представительницы прекрасного пола.

У женщин заболевание протекает значительно тяжелее. Выше показатели артериального давления, чаще появляются болезненные ощущения, а кроме того, "женская" гипертония нередко сосуществует вместе с другими недугами, создавая целый букет заболеваний. Там могут быть и диабет, и ожирение, и варикозное расширение вен, и нарушения ли-пидного обмена. Все это затрудняет эффективность лечения.

В последнее время жизнь женщины и ее положение в обществе очень изменились. На ее плечи легли те обя-занности, которые для нее не характерны. Отсюда напряжение, перегрузки, стресс. А это отнюдь не улучшает здоровье и не понижает давление. И наконец, женская гипертония причиняет больше неприятностей. Дамы чаще сталкиваются с ее нежелательными последствиями. Например, у них быстрее развивается жесткость сосудов, увеличение размеров сердца, что нередко приводит к инсульту или сердечной недостаточности.

Почему это происходит? Все дело в гормонах. Так уж устроен женский организм, что эстрогены защищают их от серьезных проблем с сердцем и сосудами в молодом возрасте. А когда это защитное действие снижается, гипертония начинает проявляться с большой частотой.

Почему именно сейчас заговорили об этой проблеме у женщин? Раньше группой риска по заболеваниям сердца и сосудов традиционно считали мужчин. Они больше болеют, у них сердечные проблемы чаще приводят к печальным последствиям, поэтому все внимание на них. К тому же такое отношение отчасти было об-условлено исторической ситуацией. После Второй мировой войны мужчин было гораздо меньше, и их старались больше беречь. Проводили исследования, создавали программы по профилактике и лечению сердечных болезней. В результате ситуация улучшилась. Но, как оказалось, только у мужчин. У женщин все было гораздо сложнее: в большинстве случаев существенных изменений не наблюдалось.

Стратегический вывод: к лечению и профилактике гипертонии у женщин нужны особые подходы. В первую очередь, необходимо придерживаться правил для предупреждения этого заболевания.

Правило первое — диета. Удивительно, как наши женщины несерьезно относятся к своему питанию. А между тем правильно подобранный рацион в 4 раза сокращает риск заболеваний сердца и сосудов. И надо-то совсем немного: сократить потребление мяса, увеличить количество рыбы, есть побольше овощей и фруктов. А сладостей, де-сертов и пирожных — поменьше.

И самое главное — уменьшить потребление поваренной соли. Женщины чаще всего сталкиваются с со-лечувствительной гипертонией. Для них отказ от соленой пищи может принципиально изменить ситуацию. Уберите солонку со своего стола и забудьте о ней!

Согласно последним данным американских ученых, в рационе должно быть достаточно продуктов, включающих фолиевую кислоту. Этот витамин имеет уникальную способность снижать артериальное давление. Поэтому шпинат, лук, салат и другая зелень всегда должны быть на вашем столе. Но фолиевая кислота также содержится в печени, почках и мясе. Поэтому не стоит совсем переходить на вегетарианское питание.

Правило второе — прекратить курить. Для женщины сигареты го раздо вреднее, чем для мужчины. Даже если она выкуривает от 4 до 7 штук в день, это в 4—5 раз повыша ет риск возникновения тромбоза. А если она курит больше, что чаще всего и происходит, то картина ста новится еще более безрадостной.

Многие современные дамы считают, что легкие сорта табака менее вредны. Потому они со спокойной совестью курят облегченные сигареты. На самом деле это большое заблуждение. Табак одинаково вреден для женского организма в целом и для сердца и сосудов в частности.

Правило третье — физическая активность. Ходьба, тренажеры, бассейн — выбирайте то, что вам по душе. Главное — регулярность. Если заниматься 30—45 минут в день три жды в неделю, эффект будет впечат ляющим. Такие разминки удлиняют жизнь женщины в среднем на семь лет. А давление снижают на 3—4 мм рт.ст. На первый взгляд немного, но это позволяет уменьшить риск инсульта на 20%.

И, конечно, следите за своей фигурой. Женская гипертония очень часто бывает на фоне лишнего веса. Особен-но это актуально для дам среднего и старшего возраста. Старайтесь поменьше есть — это самый действенный способ похудеть. Помните, что каждое съеденное пирожное 2 минуты находится во рту, 30 минут — в желудке и всю жизнь — на бедрах.

Сейчас существуют различные способы борьбы с лишним весом, в том числе и лекарственные препараты. Их действие направлено на неприятие жирной пищи и расщепление жиров. Они эффективно снижают вес, но к их выбору нужно подходить со всей серьезностью. И только после консультации с врачом.

Принципы лечения гипертонии одинаковы для всех. В первую очередь это контроль

за давлением с помощью тонометра и лекарственных препаратов. Нормальные показатели — не более 140/90 мм рт.ст. Для тех, кто имеет са-харный диабет, — не более 130/90 мм рт.ст. Именно к таким цифрам и нужно стремиться.

Давление может как повышаться, так и понижаться в зависимости от разных условий. Например, дождливая погода или просто очередной стресс — давление уже подскочило. Или, наоборот, отпуск, хорошая погода, положительные эмоции — и давление в норме.

Ни в коем случае самостоятельно не прекращайте лечение гипертонии, даже если вам кажется, что все в поряд-ке, и вы чувствуете себя замечательно. Ежедневно сверяйте свое самочувствие с показаниями тонометра. Из-меряйте свое артериальное давление в одно и то же время — лучше всего утром, до завтрака. Все изменения в выборе лекарств, режиме их приема следует предпринимать, только посоветовавшись с вашим врачом-кардиологом. Причем делать это нужно регулярно, так как жизнь идет, что-то меняется, и лечение нужно постоянно кор-ректировать.

От гипертонии нельзя избавиться раз и навсегда. Можно не допустить ухудшения и даже улучшить самочувствие. Успешное лечение — это регулярный контроль своего давления и прием препаратов. Это живой процесс. Он требует к себе постоянного внимания.

(По материалам журнала "Женское здоровье")

Гипертония и сексуальная дисфункция

Более 40% женщин, страдающих гипертонией, признают, что имеют проблемы с сексуальной активностью, что почти вдвое больше, чем это наблюдается у женщин с нормальным кровяным давлением. Причем среди 40—50-летних женщин-гипертоников, получающих антигипертоническую терапию, сексуальные расстройства бывают чаще, чем утех, кто не лечит свою гипертонию (соответственно 33% и 48%) — сообщалось на очередной конференции Американского научного Общества гипертонии. Сексуальные дисфункции были также ассоциированы с возрастом пациенток и длительностью артериальной гипертензии.

Исследователи считают, что женские и мужские сексуальные дисфункции имеют много общего, так как часто обусловлены нарушением кровообращения в половых органах. Неудивительно, что легендарная виагра впервые апробировалась в качестве сердечно-сосудистого средства.

www.posobik.news

Два стакана молока ежедневно защищают женщин от гипертонии

Женщины, регулярно употребляющие обезжиренное молоко, имеют высокие уровни кальция и витамина D и более низкий риск для развития гипертонии. Врачи из Гарвардского университета изучили диету почти 30 тысяч женщин среднего возраста и обнаружили связь между потреблением молока с уровнем артериального давления.

Женщины, которые выпивали каждый день не менее двух стаканов молока, имели риск

сердечной дисфункции на 10% ниже по сравнению с теми участницами исследования, которые пили молоко менее одного раза в месяц.

Среди женщин растет число недиагностированной гипертонии, отмечают американские терапевты. За прошедшее десятилетие уровни высокого давления у женщин значительно выросли, тем самым повысив риски сердечно-сосудистой болезни, удара сердца и почечного отказа. Молоко с низким количеством жиров помогает стабилизировать давление и обеспечивает организм девятью важными питательными веществами, включая вита-мины A и D, белок, калий и кальций, говорят медики.

www.ami-tass.ru