

Автор: Н. Тананыкина, врач-кардиолог поликлиники



Если бы врачам пришлось выбирать лишь одну болезнь, которая требует обязательного лечения, ею должна была бы стать **гипертония**, поскольку именно это заболевание оказывает наибольшее влияние на здоровье в нашем обществе.

У гипертонии множество причин. Повышенное артериальное давление (систолическое артериальное давление больше 140 мм рт. ст., диастолическое артериальное давление больше 90 мм рт. ст.) возникает в результате взаимодействия комплекса генетических и внешних факторов. Определенную роль играет также и наследственная предрасположенность.

Артериальное давление – это числовой показатель работы сердца. Сердце закачивает кровь в кровеносные сосуды, в процессе чего в сосудах создается давление, которое можно измерить. На величину давления влияют сила сердечной мышцы и сосудистый тонус. Важно как верхнее (систолическое), так и нижнее (диастолическое) артериальное давление. С возрастом артериальное давление повышаться не должно. Высокое давление и у пожилых людей расценивается как заболевание.

Высокое давление является одним из основных факторов, под воздействием которого развиваются атеросклеротические изменения в артериях жизненно важных органов (мозг, сердце, почки). Высокое давление создает дополнительную нагрузку на сердце и повреждает кровеносные сосуды, ускоряя их обызвествление. Если высокое давление держится долго, повреждения в органах становятся необратимыми. К счастью, с помощью лекарств можно держать давление в норме, что прекращает или замедляет развитие изменений в сосудах.

Кроме повышенного артериального давления, углублению атеросклеротических

изменений способствуют старение и другие факторы риска, чем больше других факторов риска имеется одновременно, тем больше важность лечения высокого артериального давления.

Факторы риска, способствующие развитию артериальной гипертонии:

Избыточный вес.

Стресс и душевное напряжение.

Малая физическая нагрузка.

Злоупотребление алкоголем.

Курение

Неправильные пищевые привычки

Излишнее потребление поваренной соли.

Достижение и сохранение нормального артериального давления вполне возможно. Это уменьшит опасность возникновения таких сердечно-сосудистых заболеваний как инфаркт миокарда, сердечная недостаточность, инсульт, почечная недостаточность, тромбоз (закупорка) артерий нижних конечностей.

Факторы риска, влияющие на состояние здоровья и на развитие артериальной

гипертензии:

- артериальное давление, превышающее норму (140/90);
- у мужчин возраст старше 55 лет, у женщин – 65 лет;
- курение;
- повышенный уровень холестерина (норма меньше 5 ммоль/л);
- сахар крови выше 6,9 ммоль/л;
- объем талии у мужчин больше 102 см, у женщин – 88 см;
- наследственность.

Необходимо срочно вызвать скорую помощь, если у больного с высоким давлением произошли внезапные изменения самочувствия типа: сильная головная боль, головокружение и тошнота, учащенный пульс, болезненное покалывание в области сердца. Эти симптомы указывают на очень высокое давление или гипертонический криз. Человек с очень высоким давлением очень раздражителен, может ухудшиться зрение, могут произойти нарушения сознания и инфаркт миокарда.

Как лечить высокое артериальное давление?

Существует два метода лечения артериальной гипертензии: изменение стиля жизни и

регулярный прием препаратов, понижающих артериальное давление. Изменение стиля жизни очень важно. Учитесь справляться со стрессом и сохраняйте позитивный настрой, не переживайте из-за того, что вы не можете изменить. Ставьте перед собой реальные цели. Учитесь отдыхать, распределять свое время. Спите достаточное количество времени. Найдите себе подходящую физическую активность.

Одним из наиболее высоких и опасных факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний является курение. Курение может повышать давление. Действие гипотензивных средств у некоторых курильщиков может быть ослаблено. Поэтому курильщикам с высоким давлением важнее всего отказаться от курения. Если, бросив курить, Вы продержались два года, то Ваш риск заболеть стал сравним с риском для человека, который никогда не курил. Кроме того, шанс выжить после сердечного приступа у курильщика гораздо ниже, чем у некурящего. При отказе от курения опасность заболевания ишемической болезнью сердца резко снижается независимо от продолжительности стажа курения. Так, например, через 10 лет после отказа от курения риск смертности от сердечно-сосудистых заболеваний снижается до уровня риска для некурящего.

Отказ от курения – лучший способ защитить свое здоровье. Отказ от курения останавливает снижение функции легких. В случае отказа от курения риск инфаркта миокарда в течение двух лет снижается до уровня риска некурящих.

Частое и обильное употребление алкоголя перегружает сердце, повышает артериальное давление и способствует набору лишнего веса. С позиции сердца наиболее безопасно употреблять алкоголь редко и в небольших количествах. У женщин прием алкоголя не должен превышать одной рюмки, у мужчин – двух рюмок (одна рюмка равна 120 мл вина или 40 мл водки или маленькой бутылке некрепкого пива).

Физическая активность обладает гипотензивным действием, а в более широком смысле физические нагрузки имеют защитное влияние на сердце. Переход от сидячего стиля жизни к активному снижает риск ишемической болезни сердца на одну треть. Физическая нагрузка небольшой интенсивности, даваемая регулярно, также имеет защитное действие на сердце.

