Автор: А.Макеенко, медсестра отделения профилактики



Артериальная гипертензия – самое частое хроническое заболевание у взрослых, связанное с повышением артериального давления.

Причины артериальной гипертензии остаются неизвестными в 90% случаев.

Тем не менее, известны определенные факторы, увеличивающие риск развития артериальной гипертензии:

возраст (с возрастом стенки крупных артерий становятся более регидными, а из-за этого повышается сопротивление сосудов кровотоку и повышается давление);

наследственная предрасположенность;

пол (чаще всего страдают мужчины);

курение;

частое употребление алкоголя, соли, ожирение, недостаточная физическая активность;

чрезмерная подверженность стрессам;

заболевания почек;

врожденные пороки сердца;

Повышение артериального давления чаще всего не сопровождается симптомами и выявляется случайно, при измерении артериального давления. Иногда возможно появление головной боли, головокружения, мелькание мушек пред глазами.

Осложнения:

инсульт;

инфаркт;

нарушения зрения;

сердечная недостаточность;

почечная недостаточность;

Снизить артериальное давление и тем самым снизить риск ишемической болезни сердца можно следующими способами:

Если Вы страдаете от избыточного веса, следует уменьшить его хотя бы частично, поскольку излишний вес повышает риск развития гипертонии. Похудев на 3-5 кг, Вы сможете снизить давление и в последующем хорошо контролировать его. Добившись более низкого веса, Вы сможете снизить уровень холестерина и глюкозы в крови. Нормализация веса остается по-прежнему самым эффективным немедикаментозным методом контроля давления.

Регулярно делайте зарядку. Регулярные упражнения на свежем воздухе, такие как ходьба, бег, езда на велосипеде, плавание могут предотвратить повышение артериального давления. Более энергичная физическая активность поможет также снизить вес и уменьшить влияние стресса на организм. Специалисты рекомендуют делать зарядку от 30 до 60 минут 3-5 раз в неделю.

Следите за тем, чтобы пища была умеренно соленая. Следует ограничить суточное потребление соли до 2,4г. Добиться этого можно, если меньше солить пищу, отказаться от употребления консервов, полуфабрикатов, продуктов быстрого питания.

Ограничьте употребление алкоголя. Замечено, что у людей, чрезмерно употребляющих спиртное, чаще гипертония, прибавка в весе, что делает контроль артериального давления затруднительным. Лучше всего не употреблять алкогольные напитки вообще или ограничить употребление до двух напитков в день для мужчин и одного для женщин. Под словом «напиток» в данном случае подразумевается, например, 350 мл пива или 120 мл вина или 30 мл водки

Крайне важно бросить курить, т. к. курение само по себе хотя и не вызывает артериальную гипертонию, но тем не менее является значительным фактором ишемической болезни сердца.

Пища должна быть не очень жирная. Наблюдения показывают, что маложирная диета помогает снизить уровень холестерина в крови и тем самым снизить уровень холестерина в крови и тем самым снизить риск заболевания коронарных сосудов. К тому же маложирная диета способствует похудению.

Если Ваш врач прописал какое-либо антигипертензивное лекарство, принимайте строго так, как говорит Вам врач. О любых побочных реакциях и нежелательных эффектах сообщайте врачу. Не прекращайте прием лекарств, не посоветовавшись с врачом.

Регулярно посещайте врача. После того, как Вы добились желаемого эффекта, и давление снизилось, необходимо постоянно контролировать его. К сожалению, нет каких-либо четких внешних признаков, по которым Вы бы могли понять, что давление снова повышается. Рекомендуется регулярно измерять артериальное давление дома и

посещать врача, по крайней мере, раз в год (для контроля общего состояния и эффективности проводимой терапии).