

Автор: В. Жураковский, заместитель главного врача



С повышенным артериальным давлением сталкивается почти половина взрослых. Многие даже не догадываются о своем диагнозе, равно как и об опасностях, с ним связанных. Часто артериальную гипертензию можно распознать по головной боли, шуму в ушах, тяжести в затылке. Но такие симптомы могут не появляться, даже когда человек близок к гипертоническому кризу, лидирующему фактору риска инфарктов и инсультов.

Не менее 90% всех сердечно-сосудистых катастроф (ишемии миокарда или головного мозга, нарушений сердечного ритма, расслоения аорты или разрыва аневризмы) происходят на фоне гипертонических кризов. Его симптомы – головокружение, тошнота, чрезмерная потливость, покраснение кожных покровов, мелькание «мушек» перед глазами, затуманивание зрения, возбуждение или, наоборот, сонливость. Нарушения мозгового, коронарного и почечного кровообращения могут проявляться перебоями в области сердца, кардиалгией, давящей головной болью, учащенным мочеиспусканием и одышкой. Гипертонические кризы представляют прямую угрозу для жизни и всегда требуют оказания неотложной медицинской помощи. Взять под надежный контроль артериальное давление позволили современные гипотензивные препараты. Однако давление во время криза необходимо снижать постепенно – в течение первых двух часов не более чем на 20-25 процентов. Иначе возможны коллапс и ухудшение кровоснабжения головного мозга и других жизненно важных органов. Не стоит забывать и о приеме лекарств, препятствующих образованию тромбов, которые являются главной причиной инфарктов и инсультов.

В соответствии с европейскими и национальными рекомендациями целевыми считаются цифры 140 на 90 мм рт. ст. Такого термина, как «рабочее давление», в медицинской практике нет.

Предупреждение гипертонического криза включает в себя точно такие же мероприятия, что и для нормализации показателей кровяного давления в повседневной жизни. В первую очередь стоит обратить внимание на средства немедикаментозного воздействия. Например, изменить диету: отдавать предпочтение овощам, фруктам, крупам, нежирным молочным продуктам, рыбе, исключить все жареное и соленое.

Необходимо нормализовать сон и не допускать затяжных стрессов. Очень важно бросить курить, похудеть, больше двигаться. Регулярная дозированная физическая нагрузка – ходьба пешком, бег, езда на велосипеде, плавание, танцы – улучшает углеводный и липидный обмен, снижает уровень давления. Ни в коем случае, как бы хорошо ни чувствовал себя пациент с гипертонией, нельзя самовольно прерывать назначенное врачом лечение или изменять его схему.