

ГИПЕРТОНИЯ

(памятка для населения)



Гипертония - хроническое заболевание, которое характеризуется стойким повышением уровня артериального давления. Патологией страдают тысячи людей на планете.

Необходимо помнить, что гипертония – это «тихий убийца». У гипертонической болезни в начальных стадиях нет характерных симптомов, кроме высокого артериального давления, но она поражает жизненно важные органы-мишени, такие как головной мозг, сердце, кровеносные сосуды, сетчатку глаз, почки.

Наиболее часто встречающийся вид артериальной гипертензии (96% всех случаев) это- Эссенциальная гипертензия, которая сопровождается стабильным повышением систолического давления выше 140 мм. рт. ст. и диастолического давления выше 90 мм. рт. ст. Связь между подъемом артериального давления (АД) и нарушением функций других органов при этом виде гипертензии не выявляется, это является ее отличительной чертой. Повышение давления при Эссенциальной гипертензии происходит в состоянии покоя, и такие скачки давления в первую очередь приводят к нарушению функционирования артерий и сердца. При прогрессировании данной патологии и отсутствии ее адекватного лечения у больного могут наступать тяжелые осложнения, приводящие к его инвалидности и летальному исходу (инфаркт, сердечная недостаточность, инфаркт миокарда),

поэтому гипертоническим больным важно следить за своим артериальным давлением и вести правильный образ жизни. Нормальным АД для гипертоника будут считаться повышенные цифры 130/90 и 140/90 мм рт. ст. У таких пациентов кровяное давление может резко снизиться. В таких случаях на смену высоких показателей тонометра приходит гипотония.

Резкий скачек давления вниз называется гипотоническим кризом. Опасным считается снижение систолического АД до 90 и 100 мм рт.ст. Такое состояние может привести к нарушению кровотока и ишемии тканей, вплоть до появления некроза.

Причины артериальной гипертонии остаются неизвестными в 90% случаев. Тем не менее, известны **определённые факторы, увеличивающие риск развития артериальной гипертензии:**

1. **Возраст** (повышенное АД наиболее часто развивается у лиц старше 35 лет, причём, чем старше человек, тем, как правило, выше цифры его АД. С возрастом стенки крупных артерий становятся более ригидными, а из-за этого повышается сопротивление сосудов кровотоку, следовательно, повышается АД).
2. **Наследственная предрасположенность** (АГ у родственников первой степени (отец, мать, бабушки, дедушки, родные братья и сёстры) достоверно означает повышенную вероятность развития болезни. Риск возрастает ещё больше, если повышенное АД имелось у двух и более родственников).
3. **Пол** (мужчины в большей степени предрасположены к развитию АГ, особенно в возрасте 35-50 лет. Однако, после наступления менопаузы риск значительно увеличивается и у женщин).
4. **Курение** (компоненты табачного дыма, попадая в кровь, вызывают спазм сосудов. Не только никотин, но и другие вещества, содержащиеся в табаке, способствуют механическому повреждению стенок артерий, что предрасполагает к образованию в этом месте атеросклеротических бляшек).
5. **Чрезмерное употребление алкоголя** (ежедневное употребление крепких спиртных напитков увеличивает АД на 5-6 мм.рт.ст. в год).

- 6. Чрезмерная подверженность стрессам** (гормон стресса адреналин заставляет сердце биться, перекачивая большой объём крови в единицу времени, вследствие чего АД повышается). Если стресс продолжается длительное время, то постоянная нагрузка изнашивает сосуды и повышение АД становится хроническим.
 - 7. Атеросклероз** (избыток холестерина ведёт к потере артериями эластичности, атеросклеротические бляшки сужают просвет сосудов, что затрудняет работу сердца. Всё это ведёт к повышению АД). Однако и гипертония, в свою очередь, подстёгивает развитие атеросклероза, так, что эти заболевания являются факторами риска друг друга.
 - 8. Чрезмерное потребление соли** (человек потребляет с пищей гораздо больше поваренной соли, чем это необходимо его организму. Избыток соли в организме часто ведёт к спазму артерий, задержке жидкости в организме и, как следствие, к развитию АГ).
 - 9. Ожирение** (люди с избыточной массой тела имеют более высокое АД, чем худые). Подсчитано, что каждый килограмм лишнего веса означает увеличение АД на 2 мм.рт. ст).
 - 10. Недостаточная физическая активность** (люди, ведущие малоподвижный образ жизни, на 20-50% больше рисуют заболеть АГ, чем те, кто активно занимается спортом или физическим трудом. Нетренированное сердце хуже справляется с нагрузками, а обмен веществ происходит медленнее).
- Если Вы насчитали у себя хотя бы два фактора риска – опасность заболеть артериальной гипертонией уже достаточно велика!
- Это заболевание, как и любое хроническое прогрессирующее заболевание легче предупредить, чем лечить.
- Поэтому профилактика артериальной гипертонии, особенно для людей с отягощённой наследственностью, является задачей первой необходимости!
- Профилактика артериальной гипертонии:**
- Профилактика артериальной гипертонии подразделяется
на первичную и вторичную.

Первичная профилактика гипертонии – это предупреждение возникновения болезни т.е. данной профилактики должны придерживаться здоровые люди, тем чьё АД пока не превышает нормальных цифр. Специально разработанный комплекс оздоровительных мер поможет не только долгие годы удерживать АД в норме, но и избавиться от лишнего веса и значительно улучшить общее самочувствие.

Любые физические упражнения у лиц с мягкой и умеренной АГ способствуют повышению физической работоспособности организма. Упражнения, направленные на тренировку выносливости (общекрепляющие, дыхательные упражнения, занятия на тренажёрах, плавание, ходьба, бег, езда на велосипеде) приводят к заметному антигипертензивному эффекту. Рекомендуется уделять физическим упражнениям по 30 минут в день, постепенно увеличивая нагрузку от слабой до умеренной (3-5 раз в неделю).

Количество поваренной соли следует ограничить до 5 грамм (1 чайная ложка). Следует учесть, что многие продукты (сыры, копчёности, соления, колбасные изделия, консервы, майонез и др.) сами по себе содержат много соли. Итак, *уберите со стола солонку и никогда не досаливайте готовые блюда.* Заменяйте соль пряными травами, чесноком. Если обходиться без соли трудно, можно приобрести соль с пониженным содержанием натрия, вкус которой почти не отличается от обычной соли.

Ограничение животных жиров

Постепенно вытесните из своего рациона сливочное масло, сыры, колбасы, сметану, сало и жареные котлеты дополнительным количеством овощей и фруктов, растительного масла и нежирной рыбы. Предпочитайте обезжиренные молочные продукты. Таким образом, Вы сможете контролировать содержание холестерина в крови (профилактика атеросклероза), нормализовать вес и одновременно обогатить свой рацион калием, который очень полезен при артериальной гипертонии. Источниками калия являются различные фрукты и овощи. Желательно есть не менее 5 порций овощных или фруктовых салатов, десертов в день.

Стресс – одна из основных причин повышения АД. Поэтому очень важно освоить методы психологической разгрузки – аутотренинг, самовнушение, медитацию. Важно стремиться видеть во всём положительные стороны, находить в жизни радость, работать над своим характером, меняя его в сторону большей терпимости к чужим недостаткам, оптимизма, уравновешенности. Пешие прогулки, спорт, хобби и общение с домашними животными также помогают поддерживать душевное равновесие.

Вредные привычки и АГ – это страшное сочетание, которое в большинстве случаев ведёт к трагическим последствиям. Следует полностью отказаться от курения, а также сократить дозу употребления алкоголя.

Вторичная профилактика гипертонии — проводится, если у пациента установлен диагноз «артериальная гипертония». Её основная цель – избежать грозных осложнений артериальной гипертонии (ишемической болезни сердца, инфаркта, мозгового инсульта). Вторичная профилактика включает в себя два компонента: **немедикаментозное лечение артериальной гипертонии и антигипертензивную (лекарственную) терапию**.

Немедикаментозное лечение гипертонии

Соответствует первичной профилактике, но проводится в более жёсткой форме. Если наследственность и окружающую среду каждый отдельный человек изменить не в состоянии, то образ жизни и питание – вполне. Все ограничения становятся непреложными правилами поведения.

Антигипертензивная (лекарственная) терапия

Данная терапия связана с приёмом определённого комплекса препаратов, которые целенаправленно действуют на высокий уровень АД, снижая его. Курс приёма таких лекарственных средств назначается **пожизненно**, предупреждая тем самым риск развития сердечно-сосудистых осложнений.

Итак, если Вам поставили диагноз артериальной гипертонии, то Вам необходимо:

1. обязательно принимать все препараты, которые назначил врач (соблюдайте рекомендации врача и обязательно прочитайте инструкцию);

2. принимать лекарства в одно и то же время дня;
3. никогда не пропускайте приём лекарств из-за того, что Ваше артериальное давление в норме. Лучше обсудите Ваши наблюдения с врачом;
4. обязательно пополняйте запас лекарств до того, как они заканчиваются;
5. не прекращайте приём препаратов, если показатели АД стали нормальными. Они стали нормальными именно потому, что Вы принимаете медикаменты.

Помните! Нельзя резко снижать АД, особенно пожилым людям.

У пожилых пациентов при снижении АД такие симптомы, как слабость, сонливость, могут указывать на нарушение питания (ишемию) головного мозга.

С возрастом Артериальное Давление обычно только растет. Полностью вылечить это заболевание невозможно, однако артериальное давление можно держать под контролем. Чем раньше Вы выявили артериальную гипертонию и начали за ней наблюдать в динамике, тем меньше риск развития осложнений гипертонической болезни в будущем.

Знайте! Не измеряя артериальное давление, невозможно выявить заболевание!



