



21 апреля день профилактики болезней сердца

Артериальная гипертензия

Артериальная гипертензия (гипертоническая болезнь) - самое частое хроническое заболевание у взрослых, связанное с повышением артериального давления. Полностью вылечить это заболевание невозможно, однако артериальное давление можно держать под контролем. Повышенное давление один из трех факторов риска **ишемической болезни сердца**, которые можно контролировать (риск в данном случае подразумевает не только то, как высоко поднимается давление, но и время, в течение которого наблюдается повышенное давление). Своевременный контроль над давлением поможет снизить риск заболеваний почек. Чем раньше вы выявили **артериальную гипертензию** и начали за ней наблюдать в динамике, тем меньше риск развития осложнений в будущем.

Причины

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 ригидными, а из-за этого повышается сопротивление сосудов кровотоку, следовательно, повышается давление);
- наследственная предрасположенность;
- пол (чаще артериальной гипертензией страдают мужчины),
- курение,
- чрезмерное употребление алкоголя,
- соли,
- ожирение,
- недостаточная физическая активность,
- чрезмерная подверженность стрессам,
- заболевания почек,
- повышенный уровень адреналина в крови,
- врожденные пороки сердца,
- регулярный прием некоторых лекарственных средств (например, по некоторым данным регулярный прием пероральных контрацептивов); поздние токсикозы беременных (осложнение течения беременности).

Симптомы артериальной гипертензия

Повышение артериального давления может не сопровождаться никакими симптомами и выявляться случайно, при измерении артериального давления. В некоторых случаях возможно появление головной боли, головокружения, мелькания мушек перед глазами.

Осложнения

Инсульт, инфаркт, нарушение зрения, сердечная недостаточность, почечная недостаточность.

Что можете сделать вы

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

Если вы страдаете от избыточного веса, следует сбросить его хотя бы частично, поскольку излишний вес повышает риск развития **гипертензии**. Похудев на 3-5 кг, вы сможете снизить давление и в последующем хорошо контролировать его. Добившись более низкого веса, вы сможете также снизить уровень холестерина, триглицеридов и сахара в крови. Нормализация веса остается по-прежнему самым эффективным безмедикаментозным 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 не очень соленая. Следует ограничить суточное потребление соли до 2,4 мг. 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 наблюдается гипертензия, прибавка в весе, что делает контроль артериального давления затруднительным.

Употребляйте больше калия, поскольку таким образом можно также снизить артериальное давление. Источниками калия являются различные фрукты и овощи. Желательно есть не менее пяти порций овощных или фруктовых салатов, десертов в день.

Крайне важно бросить курить, т.к. курение само по себе хотя и не вызывает артериальную гипертензию, но тем не менее является значительным риском ишемической болезни сердца. Пища должна быть не очень жирная. Наблюдения показывают, что маложирная диета помогает 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 гипотензивное 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. Рекомендуют регулярно измерять артериальное давление дома и посещать врача, по крайней мере, раз в год (для контроля общего состояния и эффективности проводимой терапии).

Что может сделать ваш врач

Врач должен установить диагноз, провести дополнительное обследование (проверить состояние глазного дна, функцию почек, исследовать сердце), может назначить соответствующую терапию, выявить возможные осложнения. Обычно пациента с впервые выявленной артериальной гипертензией госпитализируют для проведения всех необходимых исследований и подбора терапии. Выделяют различные степени тяжести артериальной гипертензии (это определяется как цифрами артериального давления, так и наличием различных осложнений).

Итак, если вам поставили диагноз **артериальной гипертензии**, то вам следует:

- обязательно принимать все препараты, которые назначил врач (соблюдайте рекомендации врача и обязательно прочитайте инструкцию);
- принимать лекарства в одно и то же время дня;

- никогда не пропускайте прием лекарств из-за того, что ваше давление в норме. Лучше обсудите ваши наблюдения с врачом.

- обязательно пополняйте запас лекарств до того, как они заканчиваются.

Не прекращайте прием препаратов, если показатели давления стали нормальными. Они стали нормальными именно потому, что вы принимаете медикаменты.

Профилактика артериальной гипертензии

Если у членов вашей семьи наблюдается артериальная гипертензия, или вы старше 30 лет, регулярно измеряйте давление. Откажитесь от курения, употребления спиртных напитков. Соблюдайте маложирную и малосоленую диету. Делайте зарядку, желательно на свежем воздухе (езда на велосипеде, бег, активная ходьба, плавание). Старайтесь избегать стрессов, научитесь преодолевать стрессовые ситуации. Поддерживайте нормальный вес тела