



**СКАЖИ
ГИПЕРТОНИИ:
«НЕТ!»**



Гипертония – самое распространённое заболевание сердечно-сосудистой системы. По данным 2011 года института демографии Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики» в России, около 40 миллионов человек страдают от гипертонии, а это почти одна треть населения страны.

Почему проблема артериальной гипертонии стоит именно перед россиянами, а не перед «мировым сообществом»? Дело в том, что приблизительно треть взрослого населения Земного шара имеет стабильно повышенное артериальное давление (АД), что, собственно, и понимается под термином «гипертония». Это мировая статистика. Но плачевность ситуации заключается в том, что в нашей стране лишь 37% мужчин и 59% женщин с гипертонией знают о своей болезни, из них только 22% мужчин и 46% женщин получают лечение, а достигают желаемых (так называемых целевых) цифр артериального давления лишь 6% мужчин и 18% женщин. Другими словами, почти 75% россиян с артериальной гипертонией (АГ) всё время живут под дамокловым мечом тех страшных осложнений, к которым приводит бесконтрольное систематическое повышение АД (по данным ГНИЦПМ за 2012 г.).

ЧТО ТАКОЕ ГИПЕРТОНИЯ?

Гипертонией называют стойкое повышение артериального (кровенного) давления, то есть давления, которое оказывает кровь на стенки сосудов. Это давление имеет верхнюю и нижнюю границы (систолическое и диастолическое давление) и измеряется в миллиметрах ртутного столба. Давление крови может меняться в течение дня. Физические нагрузки, волнения, стресс могут стать причиной временного

скачка давления. Это вполне нормально и не имеет ничего общего с диагнозом «артериальная гипертония». В норме давление снижается во время сна или отдыха. Так как АД может меняться, диагностировать высокое давление при помощи одного измерения не возможно. Обычно проводят серию измерений в течение определенного периода времени, чтобы полностью подтвердить диагноз. Необходимо также принимать во внимание и те обстоятельства, во время которых проводятся измерения артериального давления.

Как правило, показатели давления увеличиваются под воздействием стресса, после выпитой чашки кофе или выкуренной сигареты.

Какие цифры АД следует считать повышенным?

Уровень АД	Систолическое (мм рт.ст.)	Диастолическое (мм рт.ст.)
Нормальное	< 130	< 85
Высокое нормальное	130-139	85-89
Артериальная гипертония	> 140	> 90

КАК РАСПОЗНАТЬ ГИПЕРТонию, И ЧЕМ ОНА ОПАСНА?

Большинство людей, имеющих повышенное давление, могут даже не подозревать об этом – у них не ухудшается

самочувствие, они не наблюдают у себя никаких тревожных симптомов. И в этом заключается коварство гипертонии, которую из-за её незаметности называют «тихим убийцей». Болезнь может не проявляться годами и затем внезапно привести к сосудистым катастрофам: инсульту, ишемической болезни сердца (стенокардия), инфаркту миокарда, почечной недостаточности и т.д.

Чтобы избежать развития гипертонии, необходимо 1р/год регулярно проводить измерение артериального давления. Это можно сделать в Центре здоровья или на приеме участкового врача. А если в семье есть гипертоники, то лучше приобрести в аптеке тонометр.

Вот лишь некоторые органы-«мишени», которые поражает гипертония:

СЕРДЦЕ – стенокардия, инфаркт миокарда, сердечная недостаточность;

ГОЛОВНОЙ МОЗГ – нарушение мозгового кровообращения, инсульт;

ПОЧКИ – почечная недостаточность;

ГЛАЗА – кровоизлияния на глазном дне, отек и атрофия зрительного нерва.

КАК ЖЕ РАСПОЗНАТЬ ГИПЕРТонию?

Самый простой и надежный способ – это измерить своё артериальное давление!

Однако существуют и некоторые косвенные признаки, которые могут предупредить человека о том, что у него есть риск развития гипертонии, и на них нужно обратить особо пристальное внимание в том случае, если они часто и регулярно повторяются:

- головная боль, головокружение;

- «мушки» перед глазами;
- тошнота, рвота;
- сердцебиение, боли в области сердца, одышка.



Важно знать, что на ранних стадиях гипертонии эти признаки могут и не наблюдаться, вот почему она столь опасна. И поэтому, чтобы избежать развития гипертонии, необходимо регулярно проводить измерение артериального давления – даже при отсутствии жалоб и в хорошем самочувствии.

ЧТО ВЫЗЫВАЕТ ГИПЕРТонию?

Причиной стабильного повышения артериального давления могут стать различные факторы:

- Избыточный вес. Давление возрастает при увеличении массы тела. Каждый лишний килограмм добавляет в среднем 1-2 мм рт. ст. Особенно важное значение имеют избыточные жировые отложения в области груди и живота (абдоминальное ожирение). Для того чтобы узнать, есть ли у Вас абдоминальное ожирение, возьмите обычную сантиметровую ленту и измерьте окружность талии. Результат будет положительным, если значение больше 102 см для мужчин и более 88 см для женщин.
- Частое употребление в пищу солёной и жирной пищи. Известно, что гипертоники, как правило,

- употребляют в 3 раза больше соли, чем люди с нормальным давлением.
- Курение и употребления алкоголя. При приёме алкоголя происходит склеивание эритроцитов (красных кровяных телец), в результате эти кровяные сгустки могут закупорить любой мелкий кровеносный сосуд. При курении сосуды сужаются – это приводит к увеличению давления, иногда на 10-30 мм рт. ст. даже от одной единственной сигареты.
- Низкая физическая активность. У лиц, ведущих малоподвижный образ жизни или нетренированных, риск развития гипертонии на 20-50% выше по сравнению с теми, кто ведёт активный образ жизни.
- Психосоциальные факторы. Стресс повышает артериальное давление. Особое значение этот фактор имеет для жителей городов.
- Наследственность является одним из самых мощных факторов риска развития гипертонии, когда близкие родственники страдают АГ.
- Наличие сахарного диабета.
- Возраст. С возрастом риск возникновения и развития гипертонии увеличивается.

ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ РАЗВИТИЯ ГИПЕРТониИ?

Для того чтобы снизить риск развития гипертонии, необходимо придерживаться пяти правил.

№ 1 Правильное питание.

Правильное питание помогает контролировать массу тела. Чтобы не набирать лишние килограммы, нужно:



- не переедать: есть столько еды, сколько необходимо, чтобы восстановить энергетические затраты организма;
- питаться регулярно: лучше есть часто (4-5 раз в день), но мало, и не наедаться на ночь, ужинать не позже, чем за 2-3 часа до сна;
- стараться употреблять свежие продукты: больше овощей и фруктов, готовить пищу лучше на пару или в микроволновой печи, путём отваривания, запекания;
- уменьшить, а ещё лучше ограничить, потребление животных жиров, сливочного масла, майонеза, сахара, соли. Старайтесь недосаливать пищу. Для улучшения вкусовых качеств пищи используйте различные травы, специи, лимонный сок, чеснок.
- увеличьте потребление продуктов, богатых калием и магнием (картофель запечённый, томаты, бананы, апельсины, киви, а также постное мясо, маложирные молочные продукты, бобовые, зерновые, овёс и орехи).



№ 2 Откажитесь от курения и употребления алкоголя.

Если Вы курите, необходимо полностью отказаться от курения в любом его виде – будь то сигареты, сигары, трубка или кальян. Курение и алкоголь являются одними из главных и самых распространённых факторов развития сердечно-сосудистых заболеваний.

№3 Физическая активность.

Повседневная физическая активность способствует снижению артериального давления на 10-20 мм рт. ст. К тому же, физические упражнения помогают уменьшить вес тела, избавиться от лишнего жира, что тоже полезно для снижения риска гипертонии.

При этом физическая активность может быть самой простой:

- больше ходите пешком, по возможности откажитесь от использования общественного наземного транспорта и лифта;
- каждое утро делайте гимнастику;



- займитесь оздоровительной физкультурой (ходьба, медленный бег, плавание, велосипед, лыжи и т.д.);
- занимайтесь физическим трудом на свежем воздухе (например, на приусадебном участке);
- играйте в подвижные игры (волейбол, бадминтон, теннис и т.д.);
- больше бывайте на воздухе, гуляйте в лесу, парке и т.д.

№ 4 Борьба со стрессом.

Ни в коем случае не пытайтесь бороться со стрессом «привычным» методом – курением или алкоголем. Это только усугубит проблему. Самый рациональный подход – обучение



навыкам преодоления стресса, повышения стрессоустойчивости. Значительно повышают устойчивость организма к стрессовым воздействиям занятия релаксацией, аутотренингом, йогой, а также физические упражнения. Помогает преодолеть стресс занятие любимым делом – прослушивание любимой музыки, рисование, чтение интересной книги, общение с интересными людьми.

№ 5 Самое главное!

Нужно регулярно проходить медицинское обследование. Измерение артериального давления, уровня холестерина в крови, а также изучение врачом других факторов риска поможет снизить вероятность возникновения и развития гипертонии на самом раннем этапе. Помните, что с возрастом такая вероятность становится только больше. Вот почему людям старше 35 лет совершенно необходимо проверять своё артериальное давление ежегодно и даже чаще. Посетите Центр здоровья в своем городе, а при его отсутствии, запланируйте посещение участкового терапевта в поликлинике.

Здоровья Вам и Вашим близким!