



АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ И ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ

Артериальное давление – это числовой показатель работы сердца – давление, которое текущая в кровеносных сосудах кровь оказывает на стенку кровеносного сосуда. На показатели артериального давления влияют сила сердечной мышцы и тонус кровеносных сосудов. В течение дня значения артериального давления могут различаться, реагируя на потребности организма. Поэтому важно измерять артериальное давление в спокойном состоянии.

Высокое артериальное давление возникает тогда, когда сердце вынуждено прилагать большее усилие для прокачивания крови через суженные кровеносные сосуды, чтобы обеспечить ткани жизненно необходимым кислородом. Постоянно высокое артериальное давление – это дополнительная нагрузка на сердце, оно повреждает кровеносные сосуды и ускоряет обызвествление кровеносных сосудов (атеросклероз), являясь, таким образом, самым большим фактором риска заболеваний сердечно-сосудистой системы. Если высокое артериальное давление длится долго, то повреждения органов становятся необратимыми. На фоне высокого артериального давления атеросклеротические изменения могут возникнуть в артериях всех жизненно важных органов (головного мозга, сердца, почек).

У здорового человека оптимальное артериальное давление, измеренное на плече, составляет до 120/80 мм рт. ст. и выше, но 130–139/85–89 мм рт. ст. тоже находится в пределах нормы.

Чтобы диагностировать высокое кровяное давление, показания артериального давления при повторном измерении должны быть выше 140/90 мм рт. ст., поэтому при более высоких значениях в пределах нормального диапазона (до 130–139/85–89 мм рт. ст.) артериальное давление необходимо повторно проверять в течение дня, например, утром и вечером, а при результатах выше 139/89 мм рт. ст. следует обратиться к семейному врачу.

Гипертония – распространенная среди взрослых болезнь с усугубляющимся течением. Важно помнить, что с возрастом артериальное давление повышаться не должно, высокое артериальное давление в любом возрасте является патологией. Причиной гипертонии может быть наследственная предрасположенность – если у кого-то из родственников имеется гипертония, то это наследственный фактор повышенного риска данного заболевания.

К факторам риска развития гипертонической болезни относятся: избыточный вес, стресс и психологическое напряжение, недостаток физической активности, чрезмерное употребление алкоголя, курение и неправильные привычки в питании.

Симптомы

О повышенном артериальном давлении могут сигнализировать головные боли, головокружение и чувство тяжести в груди. Однако часто Вы не чувствуете изменений своего артериального давления, поэтому очень важен регулярный контроль. Хорошее самочувствие не исключает того, что артериальное давление выше нормы: повышенное артериальное давление, в основном, не вызывает заметных симптомов.

Если Вам диагностирована гипертоническая болезнь, то следует внести изменения в образ жизни и начать назначенное врачом лечение, чтобы понизить давление обратно до нормальных значений. Важно правильно и последовательно принимать назначенные врачом лекарства. Гипертоническая болезнь – это, как правило, пожизненное состояние, которое вылечить невозможно, потому что к моменту выявления заболевания в стенках кровеносных сосудов уже произошли необратимые изменения. Удержание артериального давления под контролем помогает предотвратить ухудшение состояния кровеносных сосудов.

Как удерживать значения артериального давления под контролем?

Поскольку у больных гипертонией высок риск возникновения осложнений, следует заранее позаботиться о своем здоровье. Поддерживайте в норме вес тела с помощью регулярного движения и здорового питания. Регулярная физическая нагрузка существенно понижает артериальное давление, стимулирует обмен веществ, повышает уровень «хорошего» холестерина, а также защищает сердце и кровеносные сосуды, повышает устойчивость к стрессу.

Подходящую нагрузку для сердца дает ежедневная получасовая ходьба в быстром темпе или 2–3 раза в неделю движение в течение 1 часа за 1 раз. Важна непрерывная деятельность умеренной интенсивности, к примеру, ходьба, бег, плавание, ходьба на лыжах и т.д. В случае избыточного веса снижение веса на 10 кг может на 10 мм.рт.ст. понизить значение артериального давления.

Уменьшите потребление поваренной соли. Человеку в среднем требуется 5 г (1 чайная ложка без горки) соли в сутки, однако преобладающая часть ее поступает в наш рацион в скрытом виде, поскольку соль содержится почти во всех продуктах. К примеру, 1 грамм соли содержится в 10–15 г соленой сельди, 15 г (3 шт.) оливок, 40 г кетчупа, соленых огурцов, картофельных чипсов, 50 г копченой ветчины или сосисок, 50 г розолье, 60 г кровяной колбасы, 90 г сыра (7–9 тонких ломтиков) или в бутерброде (2 тонких ломтика).

Курение повышает артериальное давление, а также является фактором риска возникновения и проявления многих заболеваний. У курильщиков действие гипотензивных лекарственных препаратов может быть слабее, чем обычно. В региональной больнице можно обратиться на консультацию по отказу от курения, регистрация по телефону 617 2060.

Риск сердечно-сосудистых заболеваний увеличивается при употреблении более двух единиц алкоголя в день.

1 единица = 10 граммов чистого, то есть, абсолютного алкоголя, в соответствии с которыми рассчитывается допустимое дневное количество алкоголя. Например, одна стопка крепкого алкоголя (4 cl), бокал вина (12 cl) или 250 мл пива крепостью 4%.

Взрослым женщинам не рекомендуется употреблять более двух единиц алкоголя в день, а мужчинам – более четырех единиц алкоголя в день. В каждой неделе должно быть не менее трех дней без алкоголя. Как потребление алкоголя, так и абстинентный синдром могут повышать кровяное давление. (www.alkoinfo.ee)

Важными составляющими здорового образа жизни также являются достаточный отдых и равномерный режим сна (ночной сон 6–8 часов).

Как измерять артериальное давление?

- Убедитесь, что манжета подходит по размеру для Вашего плеча. Манжета должна обхватывать плечо на 2/3.
- За 30 минут до измерения артериального давления избегайте курения, тонизирующих напитков (кофе, чай, алкоголь, энергетические напитки), обильного приема пищи или физического напряжения.
- Для измерения артериального давления сядьте с опорой на спинку стула, не скрещивайте ноги.
- Поместите трубочку манжеты на место артерии (как правило, это место указано в инструкции к аппарату для измерения артериального давления (тонометру), но Вы также можете попросить медицинского работника показать Вам правильное место).
- Перед измерением артериального давления спокойно посидите 5–15 минут.
- Каждый раз следует проводить 2–3 измерения с двухминутными перерывами, что поможет избежать возможных ошибок измерения.
- Если результаты измерений схожи, то запишите более высокие значения.
- Если результаты измерений не одинаковы, запишите самый низкий результат измерения.
- По возможности всегда измеряйте артериальное давление на одной и той же руке.
- Контролируйте надежность работы своего тонометра один раз в год. Спрашивайте у продавца о возможностях гарантии на тонометр и ухода за прибором.

Будьте здоровы!

Составлено: Северо-Эстонская региональная больница ул. Ю. Сютисте тез, 19
www.regionaalhaigla.ee 13419 Таллинн