

## Что такое артериальная гипертония?

Артериальная гипертония — самый грозный фактор развития инфаркта миокарда и ишемического инсульта. Более 1 млрд. людей во всем мире страдают этим заболеванием. Однако половина больных не знает, что они имеют высокие цифры артериального давления.

Артериальная гипертония – стабильно повышенное артериальное давление. Точка отсчета повышенного артериального давления – как минимум, трехкратно зарегистрированный врачом уровень 140/90 мм рт. ст. и более у лиц, не принимающих препараты для снижения давления.

В течение дня, в разные дни, в зависимости от времени года, погоды давление постоянно колеблется. И это нормальное явление. Такие перемены отвечают потребностям организма. Поэтому, например, когда вы сидите, давление одно, когда встаете – другое, когда просыпаетесь – третье, когда работаете – четвертое.

Кроме того, артериальное давление может варьировать в своих показателях, в зависимости от возраста, состояния сердца, эмоционального статуса, физической активности и сопутствующих препаратов, которые человек принимает.

На давление также влияет стресс. Часто, когда давление вам измеряет врач, и вы волнуетесь, оно оказывается выше, чем когда вы измеряете его дома. Это называется «реакцией на белый халат». Из-за этих колебаний врач не может назначить лечение, измерив давление только один раз. Нужно сделать несколько измерений, обычно несколько раз в течение осмотра, и затем – несколько раз в последующие дни и недели.

Приблизительно у одного из десяти гипертоников повышенное артериальное давление вызвано поражением какого-либо органа. В этих случаях говорят о вторичной гипертонии. Обычно ее вызывают заболевания почек, сосудов, эндокринной системы или центральной нервной системы.

Около 90% больных страдает первичной или эссенциальной гипертонией. Эссенциальная гипертония - заболевание на уровне всего организма.

При повышении АД происходят изменения в различных органах. Наиболее подверженные влиянию повышенного АД органы называются органами-мишенями. Это головной мозг, сердце, сосуды, сетчатка глаз, почки.

Повышенное артериальное давление прокладывает дорогу не только хронической гипертонии, но и инфаркту, инсульту и сердечной недостаточности. Под его действием изменяется эластичный каркас, поддерживающий форму сосудов. Часто сужается просвет сосудов, по ним

меньше проходит крови, и ткани получают меньше кислорода и питательных веществ.

Особенно страдают самые чувствительные – нервные клетки. Компьютерная томография показывает, что даже на ранних стадиях болезни происходит нарушение кровообращения мозга и изменения его клеток.

## **Симптомы**

Симптомы начинающейся гипертонической болезни во многом совпадают с признаками обычного переутомления. Зачастую человек даже не подозревает, что у него повышенное артериальное давление, и узнает об этом уже от врача «Скорой помощи» при наступлении осложнений. Такое бессимптомное проявление гипертензии может длиться до нескольких лет и даже десятков лет.

В некоторых же случаях проявления артериальной гипертензии включают в себя головные боли, головокружение, одышка и нарушение зрения. Наличие симптоматики – это очень хороший признак, по сравнению с ее бессимптомным течением, так как больной узнает о своем заболевании и начинает лечение.

## **Три основных симптома начинающейся гипертонической болезни:**

- Головная боль (в том числе головокружения)
- Нарушения зрения (двоение в глазах, мелькание «мушек перед глазами)
- Шум в ушах

## **Какие цифры артериального давления следует считать нормальными, а какие повышенными?**

АД 140/90 мм рт. ст. и выше у лиц, не принимающих лекарств, снижающих АД, считается повышенным

АД < 120/80 мм рт. ст. – оптимальное АД. Риск развития сердечно-сосудистых осложнений наименьший

АД < 130/85 мм рт. ст. – нормальное АД у мужчин и женщин старше 18 лет

АД 130—139/85—89 мм рт. ст. – повышенное нормальное, риск сердечно-сосудистых осложнений несколько повышается.

## **Как измерять давление**

- Чтобы получить правильный результат, нужно проводить эту процедуру минимум 2 раза в день – утром натощак и вечером в течение двух недель
- За полчаса до измерения АД нельзя курить, переохлаждаться, делать какие-либо физические упражнения и волноваться. Только в этом случае показатели вашего кровяного давления будут соответствовать истине

- Если показатели различаются в течение дня – верхний на 20 мм, а нижний на 10 мм, ничего страшного. Это суточные колебания АД. Во время сна оно ниже, к утру возрастает и затем повышается в течение дня
- Если суточные перепады АД более резкие, стоит насторожиться. Это уже один из признаков артериальной гипертонии

### **Причины развития и факторы риска**

Причины развития гипертонической болезни абсолютно точно до сих пор остаются неясными. Однако есть факторы, которые увеличивают риск развития гипертонической болезни. К таким факторам относятся:

- **наследственность** - люди, у которых среди родственников есть больные гипертонической болезнью, наиболее предрасположены к развитию этой патологии;
- **повышенная масса тела, малоподвижный образ жизни** – у людей с избыточной массой тела, ведущих малоподвижный, сидячий образ жизни риск развития артериальной гипертонии на 20—50% выше, чем у людей активных, занимающихся физическими тренировками.
- **употребление алкоголя** – чрезмерное употребление алкоголя способствует артериальной гипертонии;
- **употребление большого количества соли в пищу** – высокосолевая диета способствует повышению давления;
- **несбалансированное питание** с обилием излишне калорийной пищи
- **курение;**
- **стрессы;**

### **До каких цифр следует снижать повышенное артериальное давление?**

В настоящее время четко установлены цифры, до которых необходимо снижать артериальное давление.

- у пациентов с почечной недостаточностью рекомендован уровень 120/70 мм рт. ст.;
- у больных с сахарным диабетом — ниже 130/85 мм рт. ст.
- у всех остальных людей с гипертонией — ниже 140/90 мм рт. ст.

Эти цифры не случайны, они были специально определены в крупном международном исследовании, в котором принимали участие десятки тысяч пациентов с артериальной гипертонией. Как показали его результаты, именно эти цифры обеспечивают минимальный риск развития осложнений артериальной гипертонии, прежде всего инфаркта миокарда и инсульта.

### **Методы лечения и профилактика**

Не подлежит сомнению, что гипертоническая болезнь излечима, во всяком случае, в первых фазах ее. Поэтому первым и важнейшим условием успешной профилактики и лечения гипертонической болезни следует признать ее выявление на ранних стадиях развития.

Кроме того, существует целый ряд мер, которые снижают риск развития АГ, а в случае наличия заболевания дают хороший эффект в сочетании с медикаментозным лечением:

- Ограничение употребления поваренной соли до 5 грамм в день (включая соль для приготовления пищи). Этого легко добиться, если попросить домашних недосаливать пищу и брать с собой еду из дома. Соблюдение этого правила может нормализовать артериальное давление без помощи лекарств, если процесс не зашел далеко.
- Благоприятно влияют на давление калий и магний. Калий препятствует возникновению аритмий. Он содержится в картофеле, сливах, кисло-молочных продуктах. Магний расширяет сосуды, успокаивает нервную систему.
- Чаще ешьте курагу, шпинат, гречневую, пшеничную и овсяную каши, фасоль, чернослив, финики, персики, арбузы, свеклу, кабачки, баклажаны, зелень, орехи. При этом нужно помнить, что пищу, богатую калием и магнием, нельзя сочетать с молоком и молочными продуктами.
- Каждый день в вашем меню должны быть сырые овощи и фрукты. Укрепляет стенки сосудов и витамин С. Налегайте на апельсины и лимоны, квашеную капусту, сладкий перец, черную смородину, настой шиповника.
- Отказ от курения. Каждая выкуренная сигарета вызывает кратковременное, но значительное повышение артериального давления (АД), что вредно влияет на эластичность сосудов. Тем же эффектом обладает и потребление алкоголя более 60 г в день.
- Снижение избыточного веса. Риск развития гипертонии в 6 раз выше у тех, кто страдает излишним весом. Поэтому больше двигайтесь. Самые доступные и безопасные виды физической нагрузки – плавание и ходьба по часу в день. Также показаны езда на велосипеде, ходьба на лыжах. А вот резко взятый старт в спортклубе при склонности к гипертонии может спровоцировать сердечный приступ.
- Ограничение употребления алкоголя: до 50-60 мл коньяка и 200-250 мл сухого вина в день. Замените крепкие напитки сухим вином, лучше красным. Научные исследования норвежских ученых последних лет показали, что бокал красного сухого вина в день на 23% снижает риск развития атеросклероза и гипертонии.
- Релаксационная терапия (различные методики, снимающие психо-эмоциональное напряжение), борьба с хроническим стрессом.
- Пациентам с повышенным АД не рекомендуется работа в ночную смену, шумная обстановка, труд, связанный с частыми командировками, психоэмоциональные перегрузки. Правильный режим дня

предусматривает уменьшение времени работы с компьютером, отказ от длительного просмотра телепередач, полноценный ночной сон.

### **Как долго надо лечить артериальную гипертонию? Можно ли делать "перерывы" в ее лечении?**

Артериальная гипертония - хроническое заболевание. Оно не может быть пролечено одним курсом, как какая-то инфекция, например ангина. Также невозможно периодическое лечение артериальной гипертонии. К сожалению, именно так лечатся сегодня в нашей стране многие пациенты. Не секрет, что очень часто пациенты принимают гипотензивные таблетки лишь в тот момент, когда при измерении артериального давления фиксируют его повышение или у них появляются неприятные ощущения (боль в затылке, головокружение, тошнота, носовые кровотечения или даже боли в области сердца). Достигнув нормальных цифр артериального давления, через два-три дня человек прекращает прием препарата. Это очень серьезное заблуждение! Фактически не лечат артериальную гипертонию, Вы создаете у себя иллюзию ее лечения. Только ежедневный пожизненный прием гипотензивных препаратов под таким же ежедневным контролем уровня артериального давления и достижения его нормального уровня гарантирует Вам реальную профилактику инфаркта миокарда и инсульта.

### **P.S.**

Врачи давно заметили, что для гипертоников существует "закон половинок". Половина из них не знает о своем заболевании, а из тех, кто знает, лишь половина лечится, а из тех, кто лечится, лишь половина делает это правильно. Постарайтесь попасть в число тех, кто вовремя узнает о своем недуге и своевременно и правильно лечится.