

МИССИЯ ВЫПОЛНИМА: КОНТРОЛЬ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ ПОМОЖЕТ ИЗБЕЖАТЬ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ИНСУЛЬТА И ИНФАРКТА

Артериальная гипертония – заболевание, характеризующееся повышенным артериальным давлением, самая распространенная хроническая патология сердечно-сосудистой системы среди населения нашей страны. Повышенное артериальное давление (АД) – самый грозный фактор развития инфаркта миокарда, мозгового ишемического инсульта, тяжелых нарушений сердечного ритма, сосудистых тромбозов различной локализации. По данным статистики, около 45% больных людей не знают, что они имеют высокие цифры артериального давления. Причиной является отсутствие у артериальной гипертонии явных симптомов, поэтому её называют «тихий убийца».



13 – 19 мая
Неделя профилактики повышения артериального давления

Первым шагом на пути борьбы с этими осложнениями считается регулярное измерение артериального давления. Необходимо измерять АД не только при плохом самочувствии, но и при отсутствии жалоб. Не стоит полагаться только на собственные ощущения. Только зная диапазон перепадов АД на протяжении суток, недель, месяцев, врач сможет назначить вам высокоэффективное лечение, чтобы давление дальше не «росло», а осложнения не развивались.

Миссия выполнима: контроль артериального давления поможет избежать возникновения инсульта и инфаркта

Наиболее значимые факторы риска развития артериальной гипертонии может выявить любой желающий во время прохождения диспансеризации совершенно бесплатно в любой городской или районной поликлинике! Затем начинается совместная работа специалистов и самого пациента по коррекции факторов риска. Чтобы долгое время чувствовать себя здоровым и трудоспособным, ситуацию с выявленными факторами риска необходимо взять под долговременный контроль. От самого пациента требуется соблюдение несложных мер, направленных на изменение поведения и образа жизни, которые порекомендует врач.



Шабардина Светлана Вениаминовна,
заведующий отделением медицинской профилактики, кардиолог
БУЗ УР «Республиканский клинико-диагностический центр Министерства здравоохранения Удмуртской Республики»

? – Почему необходимо контролировать артериальное давление?

Повышение АД – процесс незаметный для самого человека, малосимптомный, происходит постепенно на протяжении нескольких лет или десятилетий. Если не контролировать АД и не лечить по рекомендации лечащего врача, то достаточно быстро развивается атеросклероз, повышенная жесткость сосудов и возникают осложнения в виде мозгового инсульта и/или инфаркта миокарда.

? – Какие цифры АД считают нормальными и какие значения рекомендуют для пациентов с артериальной гипертонией?

Оптимальным АД считаются показатели в пределах от 110/70 мм рт. ст. до 120/80 мм рт. ст. включительно. Если при разных измерениях не менее трёх раз «верхнее» значение равно или превышает 140 мм рт. ст., а «нижнее» – 90 мм рт. ст., то человеку может быть поставлен диагноз – гипертоническая болезнь. У пациентов с артериальной гипертонией обычно стремятся достичь целевых значений АД менее 140/90 мм рт. ст. При наличии сопутствующих заболеваний, таких как сахарный диабет и хроническая болезнь почек: менее 130/80 мм рт. ст.

? – Передается ли по наследству гипертоническая болезнь?

На развитие артериальной гипертонии доказано влияет пол (у мужчин чаще), возраст (число больных нарастает к пожилому возрасту) и, к сожалению, наследственность. Если среди прямых кровных родственников (родители, бабушки, дедушки, братья, сестры) встречались случаи гипертонической болезни, инсультов, инфарктов, то предрасположенность к развитию данных заболеваний у их потомков является повышенной. Вот почему людям с неблагоприятной наследственностью крайне важно следить за своим артериальным давлением с малых лет и вести правильный образ жизни. Только таким образом можно предотвратить раннее и ускоренное развитие гипертонической болезни и ее тяжелых осложнений.

? – Можно ли вылечить повышенное артериальное давление?

Медицине на современном этапе полностью вылечить повышенное АД пока не удастся, но держать в рамках оптимальных цифр с помощью эффективно подобранной терапии можно! Лечение в необходимых дозах и комбинациях препаратов назначает только врач, офи-

циально отвечающий за ваше здоровье (не ТВ, радио, не интернет, не «просто хорошие знакомые» и другие неофициальные источники информации).

? – Как долго надо принимать назначенное врачом лечение?

В настоящее время повышенное АД, гипертоническая болезнь, во всём мире лечится по общепринятым научно-обоснованным рекомендациям: принимать лекарства, которые держат под контролем АД, необходимо ежедневно, регулярно, постоянно на протяжении всей жизни. Самоотмена препаратов недопустима.

? – Что делать, если артериальное давление часто повышается, «скачет»?

Ухудшение течения заболевания может возникать на фоне стресса, гормональных сбоев в организме, при выполнении тяжелой физической нагрузки, резких изменениях метеорологических условий окружающей среды, погрешностях в питании, нарушениях сна и других факторах.

Собираясь на приём к врачу, следует подготовиться: необходимо приносить заполненный «Дневник контроля АД», в котором ежедневно отмечены результаты измерений АД утром и вечером, отдельно на правой и левой руке, кратко – самочувствие. Важно сделать отметку о принимаемых лекарственных препаратах и реально принятых дозах. Обсудите на приеме с врачом изменения в терапии, особенно в случаях пониженного АД или внезапного повышения АД с ухудшением самочувствия (гипертоническом кризе).



? – Можно ли снизить артериальное давление без лекарств?

Снизить АД помогает здоровый образ жизни: полноценный ночной сон, отсутствие вредных привычек, ежедневная оптимальная двигательная активность, нормализация массы тела и окружности талии, хорошая стрессоустойчивость. Если всего этого недостаточно для достижения оптимальных цифр АД, то необходима врачебная консультация по поводу дальнейшей тактики лечения.

? – Какие немедикаментозные меры следует предпринять для нормализации артериального давления?

Снизить излишний вес. Похудев на 3-5 кг, вы сможете снизить давление и в последующем хорошо контролировать его. Нормализация веса остаётся самым эффективным немедикаментозным методом контроля давления.



Обязательны регулярные виды различной физической активности. К примеру, делайте зарядку от 30 до 60 минут 3-5 раз в неделю. Регулярные упражнения на свежем воздухе, такие как ходьба, езда на велосипеде еще дополнительно снизят АД на несколько мм рт. ст. К физической активности относится также и работа по дому и на садовом участке, плавание, танцы, игровые виды спорта. Снизить отрицательное влияние стресса на организм поможет более энергичная физическая активность, водные процедуры, уборка, занятие хобби.

Нужно следить за тем, чтобы пища была не очень солёная. Следует ограничить суточное потребление соли до ½ – 1 чайной ложки в день. Помните, что из этого количества часть соли поступает в организм с продуктами питания и водой. Не пересаливайте пищу, уберите солонку со стола, откажитесь от большого количества солений, консервов, полуфабрикатов, продуктов быстрого питания.

Употребляйте больше калия с пищей, этот минерал способствует снижению артериального давления. Источниками калия являются различные корнеплоды, су-



хофрукты, орехи, фрукты и овощи. Желательно есть не менее пяти порций (100 г) овощных или фруктовых салатов в день.

Не употребляйте очень жирную пищу. Исследованиями доказано, что жирная пища приводит к ускоренному росту холестерина в крови и способствует похудению. Исследованиями доказано, что жирная пища приводит к ускоренному росту холестерина в крови и способствует похудению. Исследованиями доказано, что жирная пища приводит к ускоренному росту холестерина в крови и способствует похудению.

Ограничьте употребление алкоголя. У людей, чрезмерно употребляющих спиртное, чаще наблюдается гипертония, что делает контроль артериального давления затруднительным. Лучше всего полностью отказаться от алкогольных напитков.

Не используйте сигареты и новомодные средства доставки никотин-содержащих смесей. Поступление в организм вредных веществ вызывает непроизвольный спазм кровеносных сосудов и затрудняет поступление крови в ткани, поэтому артериальное давление повышается для обеспечения полноценного кровотока через суженные артерии.

Выполняйте рекомендации лечащего врача. Не прекращайте приём назначенных лекарств, не посоветовавшись с врачом. Не прекращайте приём препаратов, если показатели давления стали нормальными. Они стали нормальными именно потому, что вы принимаете медикаменты! Заблаговременно пополняйте запас лекарств до того, как они заканчиваются. Всегда имейте с собой миниаптечку с 1-2 таблетками быстрого действия для снижения повышенного АД.

? – Пройдет ли гипертония, если постоянно заниматься физкультурой?

Для активных занятий физической культурой существуют как показания, так и противопоказания. Необходима консультация врача терапевта, кардиолога, невролога, врача по лечебной физкультуре. К сожалению, гипертония не излечивается только от занятий физкультурой, даже очень активных и длительных. Нет доказательной базы. А эксперименты на себе ставить не рекомендуем, эффект может быть противоположным.

? – В каких случаях при повышенном артериальном давлении стоит вызывать скорую медицинскую помощь?

1 Подозрение на прединсультное состояние: если высокое АД (от 160/100 мм рт. ст. и выше) сопровождается ухудшением общего самочувствия и присоединением одного или нескольких из перечисленных признаков:

- интенсивная головная боль,
- выраженное головокружение,
- спутанность сознания, потеря сознания,
- внезапное онемение или слабость в одной половине тела или лица,
- полная или частичная внезапная потеря зрения или слуха на одной стороне,
- перекос мышц лица: одностороннее опущение уголка рта, носогубной складки, несимметричная улыбка или ее отсутствие,
- внезапная неразборчивость или потеря речи.

2 Беременность с повышением АД (от 140/90 мм рт. ст. и выше) и нарастанием давления каждые 15-20 минут с ухудшением общего состояния: удушье, отёки, распирающая интенсивная головная боль, тяжесть внизу живота.

3 Подозрение на острый инфаркт миокарда: если возник сердечный приступ с признаками:

- жгучая, сжимающая, давящая боль в области сердца,
- внезапное снижение АД,
- перебои в работе сердца: частые, неритмичные, хаотичные сердцебиения.

4 Выраженная разница (свыше 40 мм рт. ст.) в цифрах АД на правой и левой руках при нескольких измерениях с интервалом 15-30 минут.

? – Где получить больше информации об артериальной гипертонии и обучиться навыкам самоконтроля над заболеванием?

Настоятельно рекомендуем посещать:

● Школу артериальной гипертонии – занятия проводятся в поликлиниках по месту медобслуживания.

● Коронарный клуб – занятия проводятся в БУЗ УР «Республиканский клинико-диагностический центр МЗ УР» (Кардио-центр), справки по телефону по будним дням **8 (3412) 68-37-86.**

Возьмите артериальное давление под контроль и будьте здоровы!