



## Жизнь под давлением

Артериальное давление (АД) – это сила, с которой поток крови давит на сосуды, продвигаясь к тканям организма, чтобы снабдить их питательными веществами и кислородом. Величина АД зависит от многочисленных факторов:

- силы, с которой сердце выбрасывает кровь в сосуды;
- количества крови,

выталкиваемой в сосуды;

- эластичности сосудов, определяющей сопротивление потоку крови;
- регуляции тонуса сосудов со стороны центральной и периферической нервной системы...

Во время сокращения сердца (систола) развивается максимальное АД в артериях – систолическое, во время расслабления сердца (диастола) давление уменьшается, что соответствует диастолическому давлению.

Повышенным для взрослых людей считается уровень АД 140/90 мм.рт.ст. и выше.

АД подвержено колебаниям даже в норме у здорового человека. Оно снижается в покое, во время сна, резко повышается в утренние часы, при волнении, физических нагрузках, курении. У здорового человека эти факторы приводят только к кратковременным и незначительным колебаниям АД, которые быстро возвращаются к исходному уровню. У больных артериальной гипертензией наблюдаются резкие колебания АД.

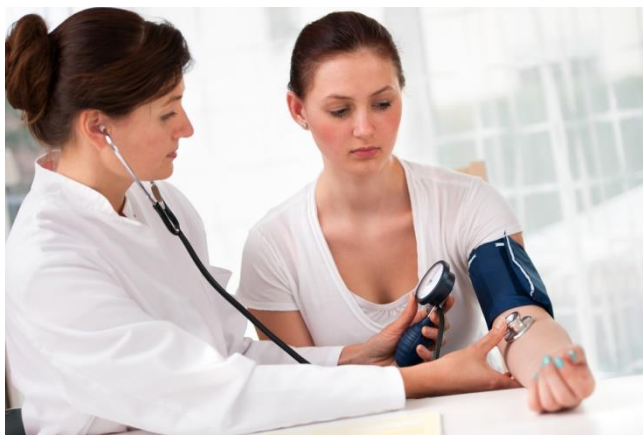


Артериальная гипертензия (АГ) – это периодическое или стойкое повышение АД.

Несмотря на усилия врачей, АГ остается одной из наиболее значимых медико-социальных проблем. Это обусловлено как широким распространением данного заболевания (около 40% взрослого населения РФ имеют повышенный уровень АД), так и тем, что АГ является важнейшим фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний – инфаркта миокарда и мозгового инсульта, определяющих высокую смертность в нашей стране.

Также фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний, кроме повышенного АД, относятся высокий уровень холестерина, курение, избыточный вес, малоподвижный образ жизни, сахарный диабет, избыточное потребление поваренной соли, возраст, психоэмоциональные стрессы. В большинстве случаев АГ – это заболевание, имеющее наследственную предрасположенность – очень часто в семье прослеживается несколько родственников с АГ.

АГ длительное время может протекать бессимптомно. Организм постепенно адаптируется к высоким цифрам АД, и самочувствие больного может оставаться хорошим. В этом и кроется коварство заболевания!



Не измеряя АД, не возможно определить заболевание.

Наиболее частые жалобы больных при повышении АД – головные боли, головокружение, мелькание «мушек» перед глазами, плохой сон, раздражительность, боли в области сердца, нарушение зрения.

Не всегда имеется четкая связь между наличием жалоб и степенью повышения АД. Для АГ характерно

избирательное поражение некоторых органов и систем организма, которые так и называются «органы-мишени», т.е. органы, наиболее уязвимые при этом заболевании: сердце, печень, мозг, сосуды, в частности, сосуды глазного дна.

Наличие поражения «органов-мишеней» при АГ характеризует степень риска пациента. Чем сильнее выражено поражение, тем выше риск развития осложнений: инсульта или инфаркта. При повышенном АД необходимо обратиться к врачу, который решит, какое обследование и лечение назначить.

Если цифры АД не очень высокие, то назначается **немедикаментозное лечение**:

1) Пересмотрите свой рацион питания – не пере едайте, употребляйте столько еды, чтобы восстановить энергозатраты организма. Питайтесь регулярно, часто (4-5 раз в день), но мало, не наедайтесь на ночь, ужинайте не позднее, чем за 2-3 часа до сна. Необходимо увеличить употребление растительной пищи, продуктов, богатых калием и магнием (запечённый картофель, томаты, бананы, апельсины, киви, маложирные молочные продукты, бобовые, зерновые, овес, орехи), уменьшить потребление животных жиров, сливочного масла, майонеза, сахара, соли (до 5 гр/сут.).

2) Откажитесь от курения и алкоголя.

3) Добавьте физические нагрузки – регулярные аэробные (динамические) тренировки по 30-40 мин. не менее 4 раз в неделю.

4) Избегайте стрессов.

Если немедикаментозное лечение не привело к стабилизации АД, то врач назначит медикаментозное лечение.

Конечно, решение измениться и лечиться остается за больным – насильно выплечить никого нельзя. Однако, учитывая, что каждый третий из нас имеет повышенное АД, и, зная о его тяжелых последствиях, все же есть смысл заняться профилактикой и своевременно обратиться к специалисту.

Будьте здоровы!

Подготовила:

врач-кардиолог КДО БУ «Нишневартовский окружной клинический перинатальный центр»  
Ерёмина Т.Н.