

Жизнь под давлением

Артериальная гипертония — коварная болезнь, которая не щадит ни молодых, ни пожилых. Действует исподтишка — повреждает сердце, сосуды. А потом вдруг заявляет о себе инфарктом, слепотой или почечной недостаточностью. Можно ли бороться с гипертонией, что вы должны знать о ней и что произойдет, если ее не лечить?

На эти и другие вопросы ответил Алексей Николаевич Калягин, доцент ИГМУ, заместитель главного врача иркутской клинической больницы № 1.

— Печально, но многие недооценивают опасность гипертонии, — рассказывает Алексей Николаевич, — думают, это кратковременное явление. Связывают его с переутомлением, погодой, физической нагрузкой. Такое невнимание и приводит к прогрессированию болезни, осложнениям. Сейчас в России от нее страдает 42% населения. А следит за давлением только 17% женщин и 6% мужчин. Хотя давно известно, что нелеченая гипертония — основная причина инсультов, инфарктов, болезни Альцгеймера, поражения почек.

Получается, что небрежным отношением к давлению люди укорачивают себе жизнь. Хотя бороться с гипертонией несложно — важно делать это постоянно, ввести в привычку.

Как же лечат гипертонию?

Врач объясняет, что это не просто прием лекарств "по звонку" утром и вечером, а ежедневно — для профилактики. И оговаривает, что самые удобные — препараты пролонгированного действия: их нужно принимать раз в день (например, утром, перед работой).

Часто, несмотря на лекарства, давление продолжает оставаться высоким. Здесь нужно пересмотреть свой образ жизни, обязательно ограничить употребление соли: ведь почки настроены на то, чтобы задерживать натрий. Когда мы потребляем много соли, она накапливается. Отсюда задержка жидкости в организме, отеки, повышение давления. Если взять за правило каждый день не больше пяти граммов соли (чайная ложка без верха), то за полгода уровень верхнего давления снизится на 10 мм, нижнего — на 6—7.

И еще о питании: старайтесь есть больше овощей и фруктов (за исключением бананов — особой пользы они не дают), добавьте в рацион отруби (сейчас есть печенье с отрубями, хлеб), ограничьте количество животных жиров. Не стоит употреблять полуфабрикаты и консервированные продукты — в них много соли. Важны обезжиренные и с низким содержанием жира молочные продукты. Ходите в баню — потение выводит лишнюю жидкость из организма и соль. И конечно, серьезнейший фактор риска — гиподинамия. Поэтому постарайтесь делать физические упражнения минимум по 30 минут каждый день (по меньшей мере 5 дней в неделю). Или как минимум 45 минут в день (три раза в неделю) нужно ходить.

Кстати, пешие прогулки могут уменьшить массу тела. Всем известно, что прибавление в весе приводит к увеличению давления. Академик В.В.Парин привел зависимость артериального давления от потребляемой соли коренными жителями Гренландии и Японии. На гренландцев в сутки приходилось до 4 г соли — АД было нормальным. На японцев до 15 г соли — АД составляло 170/100 мм рт. ст. Кстати, сейчас в Японии в рамках программы по борьбе с гипертонией соль продают только с низким содержанием натрия. И это дало результат: смертность жителей от этой болезни уменьшилась. Исследования показывают, что люди, которые начали ходить по 30—40 минут и ограничили соль до 5 граммов в день, отметили снижение верхнего АД на 10—12 мм рт. ст., нижнего — на 6—7 мм рт. ст.; через шесть месяцев — на 20 мм рт. ст. и 10 мм рт. ст. А ведь это немало для больного с постоянными гипертоническими кризами!

Один из самых важных моментов в лечении гипертонии — прием медикаментов два раза в день. Сегодня можно подобрать препарат с учетом всех особенностей развития и течения артериальной гипертонии, наиболее эффективный именно в вашем случае. Это может быть диуретик (мочегонное средство), который поможет избавиться от лишней жидкости и соли. Бета-адреноблокаторы уменьшают частоту сердечных сокращений и объем крови, выбрасываемой сердечной мышцей. Ингибитор ангиотензин действует как

сосудорасширяющее средство, то есть увеличивает диаметр артерий. Это предупреждает образование одного из самых мощных веществ, вызывающих спазм сосудов, — ангиотензина II. Все эти лекарства позволяют снизить появление серьезных сосудистых осложнений гипертонии, таких как инсульт и инфаркт. Но, несмотря на то что они работают приблизительно одинаково, назначить их может только врач после обследования. Полагаться на рекламу, советы знакомых нельзя. Что хорошо для одного больного, может оказаться вредным для другого.

Каждый пятый взрослый человек имеет повышенное артериальное давление.

Только половина людей с повышенным артериальным давлением знает об этом.

Только половина пациентов с установленным повышением давления получает должное лечение. Большинство больных не знает о том, что хорошее самочувствие при постоянно повышенном давлении — не повод для отказа от лечения, так как нелеченая гипертония — мина замедленного действия.

Многие пациенты самовольно прекращают прием рекомендованных лекарств (часто это приводит к обострению болезни). Другие изменяют рекомендованные дозы или кратность приема препарата, что тоже недопустимо.

Это важно!

Симптомы

У большинства гипертония на начальной стадии протекает бессимптомно. За это болезнь и названа невидимым убийцей. Если у вас повышается АД, вы можете ощущать головные боли, усталость, невозможность сконцентрироваться, беспокойство, потливость, покраснение лица, видеть мелькание мушек или сетку перед глазами.

Причины

Среди факторов риска — наследственность. Человек, у которого в роду были гипертоники, имеет большой шанс получить этот "подарок" по наследству. Поэтому всем, у кого гипертония семейный недуг, давление нужно контролировать смолоду.

Диагностика

Нормальное АД — давление ниже 140/90 мм рт. ст.

Оптимальное АД — ниже 120/80 мм рт. ст., при наличии сахарного диабета или тяжелой болезни почек — ниже 130/80 мм рт. ст.

Если у вас систолическое АД выше 140 или диастолическое выше 90 мм рт. ст. после проведения трех замеров в разное время, лечащий врач может предложить начать лечение гипертонии.

Доктор Калягин советует

До начала измерения давления не меньше пяти минут посидите в расслабленном состоянии (ноги не должны быть скрещены). Не рекомендуется разговаривать. Следует измерять артериальное давление последовательно 2—3 раза, с интервалами в 1—2 минуты после полного стравливания воздуха из манжеты. Среднее значение двух или трех измерений, выполненных на одной руке, точнее отражает уровень АД, чем однократное измерение.

Рука с наложенной на плечо манжеткой должна быть обнажена и неподвижна. Середина манжетки, наложенной на плечо, должна находиться на уровне сердца пациента. Отклонение от этого положения может привести к ложному измерению АД. Измерять давление желательно два раза в день в одно и то же время (утром и вечером), не менее чем через 30 минут после физического напряжения, курения, приема пищи, употребления чая или кофе. Результаты измерения АД целесообразно записывать в личный дневник (для этого можно использовать обычную тетрадь), для того чтобы потом согласовать лечение с врачом.

 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)

Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24_link_bot](#)

эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24_link_bot](#)

эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: [@kras24_link_bot](#)

эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: [@nsk24_link_bot](#)

эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: [@tomsk24_link_bot](#)

эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: [@babrobot_bot](#)

эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)