

Профилактика артериальной гипертонии

Артериальной гипертонией называют периодическое или стойкое повышение артериального давления.



Артериальная гипертония считается одним из самых распространенных хронических заболеваний. По статистике во всем мире страдают этим недугом от 40 до 50% населения. По прогнозам специалистов распространенность артериальной гипертонии будет расти. Это очень тревожащая тенденция, так как повышенное давление является одним из основных факторов риска преждевременной смерти и причиной более чем двухсот миллионов случаев инвалидности среди населения мира.

Процесс формирования и поддержания нормального артериального давления человека очень сложен и зависит от многих факторов.

Во-первых, от способности сердца нормально сокращаться и обеспечивать достаточный выброс крови.

Во-вторых, от эластичности самих сосудов, которая уменьшается с возрастом, а также при наличии высокого холестерина и атеросклеротических изменений сосудистой стенки. Это становится причиной гипертонической болезни.

В-третьих, от реологических свойств самой крови, на которые влияют повышенная свертываемость, сахарный диабет и другие состояния. То есть, чем гуще кровь, тем сложнее она продвигается по сосудам, а это может привести к проблемам с давлением.

Кроме того, резкий спазм или расширение сосудов в результате психоэмоциональных потрясений или гормональных изменений (например, при гнев, испуге и других сильных эмоциональных всплесках, болезнях надпочечников, щитовидной железы и др.) могут вызвать скачки артериального давления.

Артериальная гипертония – это опасное для жизни заболевание. Наиболее уязвимые при этом заболевании органы – сердце, головной мозг, почки, сосуды сердца, конечностей, глаз. Поражение сосудов мозга может привести к нарушению мозгового кровообращения, инсультам. При повышении давления, как правило, происходит увеличение частоты сердечных сокращений, что повышает нагрузку на сердце. Быстро развивается ишемическая болезнь сердца, существенно возрастает риск возникновения инфаркта и сердечной недостаточности. Большая нагрузка на почки может привести к нарушению их функции, вплоть до формирования почечной недостаточности. Поражение сосудов глаз приводит к повреждению сетчатки и нарушениям зрения.

Артериальная гипертония – коварное заболевание, может длительно протекать без симптомов. А это означает позднюю диагностику, несвоевременно начатое лечение, формирование осложнений.

Именно поэтому очень важно знать о методах профилактики этого недуга и ежедневно следовать им.

В первую очередь необходим регулярный контроль артериального давления даже при отсутствии жалоб. Очень важно вести дневник, записывать результаты измерения давления и пульс. Это нужно врачу для постановки правильного диагноза и назначения адекватной терапии.

Необходимо знать правила измерения давления. Если не соблюдать их, можно получить неверные показатели, что приведет к недооценке ситуации, неадекватным действиям и непредсказуемым последствиям.

Как правильно измерить артериальное давление?

- измерение проводят сидя за столом, с полной опорой стоп на пол, спина прямая, опирается на спинку стула, рука лежит на столе ладонью кверху, шланг от манжеты тянется посередине или вдоль руки,

- перед включением тонометра необходим спокойный отдых 3-5 минут,

- обязательно должно быть соответствие манжеты диаметру руки, манжета выше локтевого сгиба на 2-2,5 сантиметра, под манжету должен свободно входить палец,

- недопустимо закатывать рукав с образованием сдавливающих валиков,

- необходимо выполнять минимум два последовательных измерения на каждой руке,

- измерение проводится утром не ранее, чем через 20-30 минут после сна, но перед завтраком, так как сразу после сна некоторое время имеется физиологическое повышение артериального давления; прием пищи, чашка кофе, крепкого чая, выкуренная сигарета повышают артериальное давление на 10-30 мм рт. ст.

- вечером желательно контролировать давление примерно в одно и то же время – 20-22 часа, в течение дня, если почувствовали себя плохо,

- в помещении обязательно должна быть тишина, отключены радио, телевизор, холодильник.

Для того, чтобы поддерживать артериальное давление в норме, необходимо отказаться от курения и алкоголя.

Очень важно научиться контролировать психоэмоциональный стресс, достаточно отдыхать и высыпаться.

Поскольку одним из факторов риска артериальной гипертонии является ожирение и лишний вес, рекомендуется контролировать вес, поддерживать массу тела в норме, придерживаться правил рационального питания, иметь достаточную физическую активность.

Рациональное питание для профилактики повышения давления имеет большое значение. В первую очередь необходимо ограничение соли до 3-5 граммов в сутки (0,5-1 чайная ложка без горки). Исключите продукты, содержащие огромное количество скрытой соли (соленые, консервированные, копченые, колбасные изделия, острые, соленые приправы). Ограничьте мучные, кондитерские, жирные, жареные, сладкие

блюда. Отдавайте предпочтение овощам, фруктам, злаковым, хлебу грубого помола, зерновому, отрубному. Включите в рацион продукты с высоким содержанием калия и магния (изюм, курага, листовая зелень, петрушка, огурцы, томаты, печеный картофель, бананы и др.). Способы приготовления пищи - варение, тушение, запекание.

Для поддержания артериального давления в норме очень важна достаточная физическая активность. Должны быть регулярные физические нагрузки не менее 4 раз в неделю по 30-45 минут. Это могут быть ходьба, пешие прогулки, скандинавская ходьба, ходьба на лыжах, езда на велосипеде или велотренажере, плавание, ежедневные физические упражнения, использование домашних кардио-тренажеров и прочее. Главное не переусердствовать и помнить, что при физической нагрузке частота сердечных сокращений должна увеличиваться не более, чем на 20-30 ударов в минуту.

С целью профилактики и максимального уменьшения риска сердечно - сосудистых осложнений необходимо формирование приверженности к лечению. А это значит:

- устранение всех выявленных факторов риска,
- обязательная коррекция повышенного артериального давления, строгое соблюдение рекомендаций лечащего врача, соблюдение непрерывности лечения, недопустимо прерывание лечения,
- лечение сопутствующих заболеваний, контроль уровня глюкозы и холестерина.

Помните, только соблюдение всех этих рекомендаций поможет вам поддерживать артериальное давление в норме и избежать серьезных последствий!

Внимательно относитесь к себе и будьте здоровы!

Врач методист
Л.В.

Сарычева