

## Артериальная гипертония

Артериальная гипертония – это повышение артериального давления выше нормативных значений (более 139/89 у взрослого человека). Артериальная гипертония – самое распространенное хроническое заболевание сердечно-сосудистой системы среди взрослого населения нашей страны (40% населения страдают этим недугом). У многих пациентов артериальная гипертония может длительное время протекать практически бессимптомно, не изменяя самочувствия.

Артериальная гипертония – это повышение артериального давления выше нормативных значений (более 139/89 у взрослого человека).

Артериальная гипертония – самое распространенное хроническое заболевание сердечно-сосудистой системы среди взрослого населения нашей страны (40% населения страдают этим недугом). У многих пациентов артериальная гипертония может длительное время протекать практически бессимптомно, не изменяя самочувствия.

Симптомами, характерными для повышения артериального давления, являются:

головная боль, головокружение, мелькание «мушек» перед глазами, потемнение в глазах, резкая слабость, тошнота, рвота, боли в области сердца, одышка, сердцебиение, чувство жара, покраснение лица, дрожь в теле, потливость.

**Артериальная гипертония подразделяется на три степени в зависимости от уровня артериального давления:**

- 1-я степень (мягкая артериальная гипертония) – не выше 159/99 мм рт. ст.
- 2-я степень (умеренная артериальная гипертония) – не выше 179/109 мм рт. ст.
- 3-я степень (тяжелая артериальная гипертония) – выше 180/110 мм рт. ст.

**К факторам риска развития артериальной гипертонии относятся:**

1. Избыточная масса тела.
2. Наличие сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета, повышенного уровня холестерина в крови.

3. Наследственная отягощенность: наличие у близких родственников артериальной гипертензии, сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета.

4. Недостаточная физическая активность.

5. Особенности питания: употребление высококалорийной

пищи, богатой животными жирами и простыми углеводами, употребление избыточного количества поваренной соли.

6. Вредные привычки: употребление алкоголя, психотропных средств, курение.

7. Частые психоэмоциональные стрессы.

8. Личностные особенности пациента.

Артериальная гипертония является фактором, предрасполагающим к развитию таких грозных заболеваний, как мозговой инсульт, инфаркт миокарда, сердечная недостаточность, почечная недостаточность, нарушение зрения. Это связано с тем, что артериальная гипертония приводит к поражению различных внутренних органов, так называемых органов-мишеней: головного мозга, глаз, сердца, почек, периферических сосудов.

### **Как правильно измерять артериальное давление?**

При артериальной гипертонии измерять артериальное давление рекомендуется 2 раза в день: утром после пробуждения и вечером в 21.00–22.00, а также в случаях плохого самочувствия. Результаты измерений целесообразно записывать в дневник для того, чтобы по том посоветоваться с врачом относительно лечения.

### **Здоровое питание при артериальной гипертонии.**

Диетические рекомендации при артериальной гипертонии должны быть направлены на нормализацию избыточной массы тела. Существует тесная взаимосвязь между избыточной массой тела и повышенным артериальным давлением. Каждый лишний килограмм повышает артериальное давление в среднем на 1–3 мм рт. ст. Следует исключить жир и острые блюда, свести до минимума потребление кондитерских изделий. Необходимо ограничить потребление поваренной соли, так как именно накопление солей натрия на стенках сосудов оказывает повреждающий эффект и отрицательное влияние на тонус сосудов (соль – до 3–5 г в сутки). Увеличить потребление продуктов

с высоким содержанием калия и магния (изюм, курага, морковь, петрушка, цитрусовые, отруби, морская капуста и др.), которые способствуют выводу избытка жидкости из организма.

### **Физическая активность**

Одним из эффективных методов снижения артериального давления является увеличение физической активности. Регулярные физические тренировки снижают артериальное давление на 4–5 мм рт. ст.

Для достижения оптимальной физической активности рекомендуется:

- больше ходить пешком, отказаться от лифта;
- делать утреннюю гимнастику;
- вести активный образ жизни, заниматься физическим трудом, меньше времени проводить у телевизора;
- заниматься физкультурой и спортом.

### **Программа лечения больных артериальной гипертонией**

Программа включает мероприятия по изменению образа жизни с устранением ведущих факторов риска на первом этапе и с последующим проведением медикаментозного лечения, если уровень артериального давления не достиг нормальных значений.

### **Основные принципы лечения артериальной гипертонии:**

- строгое соблюдение рекомендации врача;
- проведение самоконтроля артериального давления в домашних условиях;
- умение устранять стрессовые ситуации, провоцирующие повышение артериального давления и осложняющие лечение;
- соблюдение непрерывности лечения;
- использование комплексного подхода, состоящего из комбинации немедикаментозных мер и медикаментозного лечения;
- умение оказывать доврачебную помощь при гипертоническом кризе;
- соблюдение предосторожности при приеме гипотензивных лекарств.

**Немедикаментозные методы лечения** следует рекомендовать всем больным с артериальной гипертонией. Они включают в себя следующие мероприятия: отказ от курения, нормализация веса, снижение потребления алкогольных напитков (менее 30 г чистого алкоголя в сутки у мужчин и 20 г у женщин), увеличение физической нагрузки (регулярные динамические нагрузки по 30–40 мин, не менее 4-х раз в неделю, снижение потребления поваренной соли до 5 г в сутки, изменение режима питания с увеличением в рационе растительной пищи и уменьшением жиров.

**Медикаментозное лечение** пациентов с артериальной гипертонией должно проводиться врачом-кардиологом. Недопустимо самолечение, прием лекарств по совету родственников или знакомых. Бесконтрольный прием пациентом антигипертензивных препаратов опасен не только тем, что возможно развитие тяжелых, побочных реакций, но и недостаточно эффективным воздействием на основные механизмы развития артериальной гипертонии.

**ПОМНИТЕ:** артериальная гипертония является хроническим заболеванием и, как все хронические заболевания, требует пожизненного лечения. Прекращение приема лекарственных средств неминуемо приведёт к рецидиву повышения артериального давления и развитию осложнений.