Артериальная гипертония

Артериальная гипертония - это хроническое заболевание, сопровождающееся стойким повышением артериального давления выше допустимых пределов (систолическое давление выше 139 мм рт.ст. или (и) диастолическое давление выше 89 мм рт.ст.).

Приблизительно у одного из десяти гипертоников повышенное артериальное давление вызвано поражением какого-либо органа. В этих случаях говорят о вторичной или симптоматической гипертонии. Около 90% больных страдает первичной или эссенциальной гипертонией. Точка отсчета повышенного артериального давления – как минимум, троекратно зарегистрированный врачом уровень 139/89 мм рт. ст. и более у лиц, не принимающих препараты для снижения давления. Важно отметить, что незначительное, даже стойкое повышение артериального давления не означает наличие болезни. Если в этой ситуации у Вас отсутствуют другие факторы риска и признаки поражения органов-мишеней, гипертония на этом этапе потенциально устранима. Однако без Вашей заинтересованности и участия снизить артериальное давление невозможно. Сразу возникает вопрос: стоит ли серьезно относится к артериальной гипертонии, если я чувствую себя совсем неплохо? На этот вопрос однозначный ответ: да.

Причины возникновения артериальной гипертензии в настоящее время ясны далеко не полностью. В развитии заболевания имеют значение как внутренние, так и внешние факторы, к которым относят:

* Избыток соли в пище
* Наследственность.
* Пол. Мужчины в большей степени предрасположены к развитию артериальной гипертонии, особенно в возрасте 35-55 лет.
* Возраст. Повышенное артериальное давление наиболее часто развивается у лиц старше 35 лет, причём чем старше человек, тем, как правило, выше цифры его артериального давления.
* Патология артерий.
* Стресс и психо-эмоциональное перенапряжение.
* Курение.
* Ожирение.
* Сахарный диабет.
* Нарушения жирового обмена.
* Заболевания почек.
* Малоподвижный образ жизни.

Основной симптом артериальной гипертензии –[головная боль](http://www.diagnos.ru/diseases/nerves/headache), часто при пробуждении и, как правило, в затылочной области. Также больные могут жаловаться на головокружение, нарушение зрения, учащенное сердцебиение, боли в области сердца, одышку. Встречается поражение артерий. Тогда в список жалоб добавляются холодные конечности, перемежающаяся хромота. Артериальное давление превышает 140 мм рт. ст. (в результате как минимум трех измерений, произведенных в различное время на фоне спокойной обстановки; при этом нельзя принимать лекарств, как повышающих, так и понижающих давление).

Часто артериальная гипертензия не имеет каких-либо проявлений.

Осложнениями повышения артериального давления могут быть инфаркты, [инсульты](http://medreality.ru/insult/21-insult.html), нарушения зрения, [почечная недостаточность](http://medreality.ru/pochechnaya-nedostatochnost/68-pochechnaya-nedostatochnost.html) и сердечная недостаточность. Опасное осложнение артериальной гипертензии -[гипертонический криз](http://www.diagnos.ru/diseases/vasorum/gipertonicheskij-kriz), острое состояние, которое характеризуется внезапным подъемом давления на 20-40 единиц. Такое состояние часто требует оказания неотложной помощи.

Какие меры должен принимать пациент при артериальной гипертонии? Лечение артериальной гипертонии должно включать в себя:

* постоянный прием гипотензивных лекарственных препаратов, назначенных врачом.
* немедикаментозное лечение

К немедикаментозному лечению, которое пациент должен применять с одобрения врача, относятся:

* Диетическое питание Разумно ограничиваются соль, животные жиры, повышается присутствие в рационе калия, кальция. Если больной снизит свой вес, это, несомненно, приведет к падению уровня кровяного давления.
* Двигательная активность Врач порекомендует доступные виды спорта, в том числе — плавание, лыжи, легкий бег. Даже при наличии противопоказаний к интенсивным занятиям большинству пациентов можно осуществлять неспешную ходьбу или простейшие упражнения.
* Высокое давление — результат потребления алкоголя и курения, поэтому для собственного здоровья придется отказаться от пагубных привычек.
* Водные процедуры Особенно полезен гипертоникам контрастный душ, водные виды спорта.
* Методы расслабления: массаж, релаксация, некоторые физиотерапевтические методики, медитация, аутотренинг, которые также являются важной частью немедикаментозной терапии гипертонии.
* Своевременное и регулярное посещение лечащего врача для контроля состояния сердца, сосудов, почек и головного мозга, и, при необходимости, для корректировки доз препаратов и назначения консультации узких специалистов для предотвращения развития осложнений артериальной гипертонии.

Берегите себя и будьте здоровы!

БУЗ ВО «Вологодская городская поликлиника №5»

Кабинет медицинской профилактики