

Автор: В. Жураковский, заместитель главного врача по МЭиР

Из года в год заболевания сердечно-сосудистой системы лидируют. Один из краеугольных камней проблемы – артериальная гипертензия (АГ), которую в народе давно окрестили «безмолвным убийцей». Ведь именно от нее начинается путь к ишемической болезни сердца и инсульту. Заболеть гипертензией рискует каждый десятый взрослый. Можно ли избежать этой беды?

Артериальное давление – это сила, с которой поток крови давит на стенки сосудов при сокращении сердца (систолическое, или верхнее давление) и при расслаблении (диастолическое, или нижнее). Нормальным считается давление 12080 мм рт. ст. Если верхнее давление равно или выше 140 мм рт. ст., а нижнее – равно или выше 90 мм рт. ст., то говорят об артериальной гипертензии. Степень риска для здоровья пропорциональна величине давления. Даже пограничный (14090 мм рт. ст.) уровень повышает риск развития инсульта в полтора раза, а выраженная гипертензия – в 7-8 раз! Проблема в том, что часто больного ничего не беспокоит, более того, один-два инсульта он может перенести на ногах, но потом все равно наступают непоправимые последствия. Вот почему так важно иметь под рукой тонометр и, если цифры постоянно зашкаливают за норму, ни в коем случае не откладывать визит к врачу.

Почему это происходит?

Причин достаточно много.

- Нарушение деятельности высших отделов центральной нервной системы, то есть сбои в работе головного мозга. Это решающий фактор. Поэтому к АГ может привести лишь часто повторяющийся стресс, не говоря уже о сильном волнении или нервном потрясении. Может запустить механизм и излишне напряженная интеллектуальная деятельность, в особенности по ночам, без достаточного отдыха.

- Наследственность. Особенно если гипертензия наблюдалась у двоих и более родственников (родители, бабушки, дедушки).

- Избыточное потребление соли. Ученые-медики создали модель т.н. «солевой гипертензии» на основе целого ряда исследований в Японии, Китае. Связь между уровнем давления и количеством потребляемой соли установлена совершенно четко: если в организм с пищей поступает ее более 5 г ежедневно, это способствует старту болезни, тем более если человек к ней предрасположен.

- Атеросклероз и сахарный диабет.

- Период климакса у женщин. По статистике, в 6 случаях из 10 АГ развивается у женщин именно во время менопаузы. Дело в том, что тогда в организме нарушается гормональный баланс и обостряются нервные и эмоциональные реакции.

- Возраст и пол. У мужчин в возрасте 20-29 лет АГ встречается в 9,4% случаев, а в 40-49 лет – уже в 35. В когорте же 60-69-летних этот показатель возрастает и вовсе до половины. Но если до 40 мужчины болеют гипертензией гораздо чаще, то затем соотношение меняется в сторону женщин.

- Вредные привычки и неправильный образ жизни (курение, злоупотребление алкоголем, неправильный рацион, гиподинамия).

Рекомендации по профилактике АГ:

- Откажитесь от вредных привычек. Ведь, скажем, никотин в самых малых количествах способствует повышению кровяного давления в сосудах.

- Следите за весом. Большинство пациентов с гипертензией страдают избыточной массой тела. Похудеете – заодно снизите риск возникновения инсулинорезистентности, диабета, гиперлипидемии, гипертрофии левого желудочка.

- Двигайтесь! Любая регулярная физическая нагрузка укрепляет сердечную мышцу и

снижает систолическое и диастолическое давление на 5-10 мм рт. ст. Хороша умеренная аэробная нагрузка, например, быстрая ходьба, плавание втечение 30-45 минут 3-4 раза в неделю. Физических нагрузок в домашних условиях (по 30 минут 3 раза в неделю) тоже вполне достаточно.

- Боритесь со стрессами. Если самостоятельно делать это тяжело – обращайтесь за помощью к психологам, опытным специалистам.

- Диета для профилактики АГ не предполагает снижения калорийности пищи, наоборот, рацион должен быть наиболее полным и оптимально обеспечивать организм всеми полезными веществами. Ежедневное меню должно включать: зерно и зерновые продукты (ломтик хлеба, вареный рис, каши); овощи (сырые, вареные или соки); фрукты (сухофрукты, соки, свежие плоды); молочные продукты (молоко, йогурт, сыр с пониженным содержанием жира); мясо, птицу и рыбу (в вареном виде); орехи и семена. Поменьше животных жиров, жареного, сахара и хлебобулочных изделий. Есть надо 4-5 раз в день, небольшими порциями. Соли - не более 5г.в сутки. А лучше – меньше. Ведь она и так содержится в готовых продуктах: хлебе, мясных изделиях, консервах.

Всем известно: самая первая мера – контроль за давлением. Помимо тех, кто входит в группу риска, он обязателен для…

- страдающих головными болями, носовыми кровотечениями и головокружениями;

- женщин в климактерическом периоде;

- людей, перенесших острое воспаление почек и вообще серьезные операции;

- тех, чья работа сопряжена с постоянным переутомлением или чрезмерным нервным напряжением.

Давление измеряют после 5-минутного отдыха в положении сидя. За полчаса до того нужно не есть, не пить чай, кофе, не курить. После активной физической или эмоциональной нагрузки за тонометр стоит браться не ранее чем через полчаса. Если есть устойчивая ассиметрия на руках (более 105 мм рт. ст.), давление измеряют на той, где цифры традиционно выше. Середину манжеты располагайте на уровне сердца, но не накладывайте на одежду. Между манжетой и поверхностью плеча должно оставаться расстояние размером с палец, нижний ее край должен быть на 2 см выше локтевой ямки. Помните: нагнетать воздухв манжету нужно быстро, выпускать – медленно (2 мм рт. ст. в 1 секунду). Придется снять не менее 2 измерений с интервалом 1-2 минуты и вывести среднее значение.

Если врач назначил вам контролировать АД в домашних условиях, то проводите измерения в течение недели – утром и вечером перед едой. Среднее значение АД и частоту сердечных сокращений записывают в специальный дневник, если не предусмотрена функция памяти в приборе. Но результаты первого дня, как правило, потом не учитываются. О повышенном давлении стоит говорить, если цифры на тонометре выше 13585 мм рт. ст. Для самоконтроля применяются полуавтоматические и автоматические приборы. Но не сфигмоманометры на пальце или запястье: они часто дают некорректные данные!