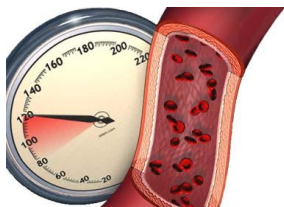


Автор: Заместитель главного врача по МЭиР В.Жураковский



**Артериальная гипертензия** – это заболевание, при котором артериальное (кровяное) давление стабильно повышено, что оказывает дополнительную нагрузку на сердце и является фактором риска многих болезней сердца.

Но повышение кровяного давления можно успешно держать под контролем сменой образа жизни или лекарствами. Чем эффективнее держится под контролем повышение кровяного давления, тем меньше опасность осложнений.

**Верхним давлением** – 130/85 называют самое высокое давление в крупных артериях в момент сокращения мышцы сердца.

**Нижним давлением** - 130/85 называют самую низкую регистрируемую величину давления в крупных артериях в момент расслабления мышцы сердца.

Необходимо, чтобы обозначение давления были в пределах нормы.

Временное повышение артериального давления считается нормальным явлением

- при физической нагрузке

- при возбуждении, стрессе

Постоянное повышенное кровяное давление указывает на гипертензию.

Гипертензия сама не проходит.

Первым шагом при гипертензии является изменение образа жизни. Если при этом кровяное давление не нормализуется, необходимо начать ее лечение.

### **Что вызывает гипертензию?**

Гипертензия – самостоятельная болезнь с наследственной предрасположенностью, которую вызывают:

- избыточный вес
- стресс и умственное напряжение
- малая физическая нагрузка
- злоупотребление алкоголем
- курение

- неправильные привычки питания

Реже причинами гипертензии могут быть другие болезни: болезни почек, гормональные расстройства и т.п.

□

### Как возникает повышенное кровяное давление?

Регулирование кровяного давления в организме происходит путем изменения тонуса кровеносных сосудов, скорости работы сердца, силы биения сердца и количества жидкости. В этой деятельности участвуют сердце, кровеносные сосуды и почки при помощи различных сложных гормональных и других механизмов обмена веществ.

Важнейшими из них являются:

- действующая в почках ренин-ангиотензин-альдостероновая система;
- координирование расслабления гладких мышц кровеносных сосудов.

Если эти нормально действующие механизмы выходят из равновесия, организм не в состоянии регулировать тонус кровеносных сосудов и возникает повышенное кровяное давление. Во внутреннем слое кровеносных сосудов, эндотелии, образуется окись азота. Образование окиси азота при гипертензии нарушено, стенки кровеносных сосудов сжимаются, утолщаются и просвет сосуда сужается.

Сердце должно прикладывать больше усилий, чтобы протолкнуть кровь сквозь суженные сосуды и обеспечить ткани кислородом на прежнем уровне. Это, в свою

очередь, вызывает утолщение сердечной мышцы и возникновение кислородной недостаточности самого сердца, что может привести к возникновению сердечной недостаточности. Кроме того, повышенное кровяное давление является фактором риска закупорки кровеносных сосудов, что часто является причиной инфаркта и инсульта.

Закупорку кровеносных сосудов и нарушение нормальной деятельности эндотелия вызывают курение, малая физическая нагрузка и несбалансированная в т.ч. жирная пища.

### **Семь советов как справиться с гипертензией**

**Двигайся регулярно** – движение поможет контролировать вес тела, стимулирует обмен веществ, благоприятно влияет на кровяное давление, содержание холестерина и баланс сахара в крови.

Желательно не менее 3 раз в неделю получать получасовую аэробную нагрузку: быстрая ходьба, игры с мячом, плавание, бег, езда на велосипеде.

**Питайся правильно** – меньше соли, меньше животных жиров, больше овощей и фруктов.

**Избегай злоупотребления алкоголя** – избыток алкоголя увеличивает вес тела и токсичен для клеток сердечной мышцы.

**Поддерживай вес тела в пределах нормы** – нормальный вес тела уменьшает нагрузку на сердце.

**Откажись от курения** – курение препятствует усвоению кислорода тканями и увеличивает тонус кровеносных сосудов, вследствие чего увеличивается нагрузка на сердце.

**Отдыхай регулярно** – достаточный отдых поможет избежать возникновения переутомления.

**Контролируй стресс** – при стрессе выделяются гормоны стресса, при постоянном воздействии которых увеличивается напряжение в мышцах, сужаются кровеносные сосуды, повышается кровяное давление. Поэтому учись подавлять стресс!

### Почему нужно лечить гипертензию?

Стабильно высокое кровяное давление это дополнительная нагрузка на сердце. Высокое кровяное давление повреждает кровеносные сосуды и ускоряет образование отложений на их стенках.

Обычно вначале высокое кровяное давление никак не проявляется – нет изменения самочувствия, нет симптомов болезни – но в сердце и в сосудах уже происходят изменения.

С годами происходят необратимые изменения, результатом чего являются:

- ишемическая болезнь сердца (может проявляться как стенокардия, инфаркт миокарда, внезапная смерть)

- сердечная недостаточность
  
- повреждения почек, почечная недостаточность
  
- инсульт
  
- повреждение кровеносных сосудов глаз
  
- импотенция у мужчин

Если гипертензия хорошо контролируется лекарствами, то развитие повреждений кровеносных сосудов затормаживается.

## **Секс и высокое кровяное давление**

У мужчин стабильно высокое кровяное давление ухудшает кровоснабжение пениса, в следствие чего могут возникнуть нарушение эрекции и импотенция.

Исследования показали, что у страдающих гипертензией мужчин старше 40 лет, содержание в крови мужского полового гормона и сексуальная активность ниже, чем у мужчин с нормальным кровяным давлением. Чтобы сохранить нормальную сексуальную активность при гипертензии, необходимо поддерживать кровяное давление в пределах нормы. При хорошо контролируемом кровяном давлении секс безопасен для здоровья.

## Спорт и баня

Физическая тренировка является стимулирующей деятельностью для сердечно-сосудистой системы. При правильной нагрузке организм учится лучше реагировать на психические и физические стрессы.

При артериальной гипертензии физическая тренировка необходима и допустима, но кровяное давление должно быть под контролем.

### Желательно

- предпочитать динамическую нагрузку, например бег, плавание, ходьба, езда на велосипеде и пр.

- избегать изометрических нагрузок, например, атлетических тренировок.

Самая лучшая периодичность тренировок: не менее 3 раз в неделю по полчаса динамической нагрузки. Важно, чтобы вместе объем и интенсивность тренировок соответствовали возможностям сердца, поэтому для определения подходящей нагрузки рекомендуется провести тест на нагрузку сердца. Это относится и к физической работе.

### Баня сравнима с физической нагрузкой

- если давление выше нормы, то жара бани перегружает сердце

- если давление контролируется лекарствами, то это хорошая тренировка для сердца и сердечно-сосудистой системы

Рекомендуется избегать бани с высокой температурой и долгого пребывания в парилке. Важно употреблять достаточное количество жидкости (безалкогольных напитков), чтобы восполнить потерю жидкости в жаркой бане.

### Пища и алкоголь

Нет таких продуктов, которыми можно лечить высокое кровяное давление выбором еды можно влиять на факторы опасности: содержание в крови холестерина и избыточный вес.

Для сердца благоприятно:

- меньше соли

- меньше животных жиров

- больше овощей и фруктов

- меньше алкоголя

## Чтобы держать факторы риска под контролем нужно

- знать свой показатель кровяного давления
- знать содержание в крови жиров, общего холестерина
- проверять свое кровяное давление не реже 1 раза в год
- проверять свое кровяное давление 1 раз в месяц, а при необходимости и чаще, если используешь лекарство от давления
- достаточно двигаться, чтобы не менее 3 раз в неделю получать получасовую динамическую нагрузку
- питаться здоровой пищей
- не злоупотреблять жидкостями, в том числе кофе
- избегать и уменьшать стрессы

**Помните! Для успешного лечения лекарства следует принимать ежедневно, постоянно, строго по назначению врача.**