

Автор: А. Макеенко, медсестра отделения профилактики



Гипертензия – это 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.