

Артериальная гипертония

Что такое артериальное давление?

Артериальное давление – это сила, с которой поток крови оказывает давление на стенки артерий. Причиной повышения артериального давления является сужение периферических сосудов с увеличением их сопротивления, что заставляет сердце работать с большим усилием. При измерении артериального давления регистрируется два значения. Верхнее – систолическое и нижнее – диастолическое артериальное давление.

Систолическое артериальное давление отражает давление в артериях на пике сокращения сердца, когда происходит максимальный выброс крови в кровеносное русло организма.

Диастолическое давление отражает давление в момент, когда сердце расслабляется.

Нормальный уровень артериального давления не более 130/85 мм рт.ст.

Диагноз артериальной гипертонии основывается на неоднократно зафиксированных цифрах повышенного артериального давления. Уровень артериального давления 140/90 мм рт.ст. и выше считается повышенным и является основанием для обследования по поводу артериальной гипертонии.

Как измерять артериальное давление?

Измерение артериального давления должно проводиться в спокойной обстановке после 5-минутного отдыха. Обычно артериальное давление измеряется на плечевой артерии аускультативным методом. Для этого на плечо накладывается манжета, в которую нагнетается воздух до прекращения пульсации плечевой или локтевой артерии. Или на 20-30 мм рт.ст. выше ожидаемого уровня. После этого воздух из манжеты медленно выпускается. Систолическое давление фиксируется в момент появления пульсации, а диастолическое, когда тоны значительно ослабевают или исчезают.

Как часто следует измерять артериальное давление?

Артериальное давление следует измерять, по крайней мере, один раз в год (для здоровых людей). Если у Вас высокое или низкое артериальное давление измерение необходимо проводить так часто, как рекомендует Вам Ваш лечащий доктор.

Каковы причины артериальной гипертонии?

В большинстве случаев причины повышения артериального давления не известны. Однако некоторые факторы могут увеличить риск развития артериальной гипертонии. Например:

- наследственность – гипертоническая болезнь часто встречается у родственников
- повышенная масса тела – у людей с избыточной массой тела риск развития артериальной гипертонии выше
- малоподвижный образ жизни – сидячая работа, низкая физическая активность приводит к ожирению, что в свою очередь способствует развитию гипертонии
- употребление алкоголя – чрезмерное употребление алкоголя способствует развитию артериальной гипертонии
- употребление большого количества соли в пищу – высокосолевая диета способствует повышению давления.

Как узнать есть ли у меня артериальная гипертония?

Повышение артериального давления часто протекает бессимптомно, т.е. долгое время человек не ощущает каких-либо изменений в самочувствии, его ничего не беспокоит, ему кажется, что он здоров. Вот почему, артериальную гипертонию называют «немым убийцей». Регулярное измерение артериального давления позволит на ранних стадиях выявить повышение уровня давления и диагностировать артериальную гипертонию вовремя.

Является ли артериальная гипертония серьезной проблемой?

Повышенное артериальное давление – это действительно серьезная проблема, так как происходит повреждение ряда органов, которые называются «органами-мишенями». К органам-мишеням при артериальной гипертензии относят сердце, головной мозг, сосуды, глаза, почки, т.е. эти органы наиболее подвержены к патологическим процессам при повышенном артериальном давлении. Высокое давление заставляет Ваше сердце работать с повышенной нагрузкой и со временем приводит к увеличению размеров сердца, растяжению его стенок и нарушению его функции. При артериальной гипертонии возрастает давление в сосудах головного мозга, что может привести к разрыву сосудов, а следовательно к инсульту. Также возрастает риск возникновения ишемической болезни сердца, заболеваний почек.

Можно ли предотвратить развитие артериальной гипертонии?

Лишь некоторые факторы риска развития артериальной гипертонии являются неустраняемыми. К ним относят наследственную предрасположенность и некоторые другие факторы. Однако существуют факторы, на которые можно воздействовать, и их большинство. Таким образом, предотвращение развития артериальной гипертонии в большинстве случаев – находится «в руках» самого человека. К факторам, на которые можно воздействовать относятся: избыточная масса тела, малоподвижный образ жизни, курение, избыточное употребление соли и жирной пищи, чрезмерное употребление алкоголя, стрессы, повышенный уровень сахара крови, высокий уровень холестерина. Воздействие на вышеперечисленные факторы риска, изменение образа жизни позволит предупредить или приостановить развитие артериальной гипертонии.

Как лечить артериальную гипертонию?

Современное лечение артериальной гипертонии должно быть комплексным и должно включать в себя наряду с лекарственной терапией и немедикаментозные методы лечения. Немедикаментозная терапия артериальной гипертонии включает в себя: соблюдение низкосолевой диеты, коррекцию веса, физически активный образ жизни, отказ от курения, уменьшение употребления алкоголя. Необходимость приема лекарственных средств при впервые выявленной артериальной гипертонии должна решаться вашим лечащим врачом. В настоящее время существует большое количество высокоэффективных препаратов, снижающих артериальное давление. Если Вам назначили лекарства против артериальной гипертонии – их следует принимать ежедневно, строго следуя указаниям врача, даже если Вы чувствуете себя хорошо.

Как выбрать подходящее лекарство при артериальной гипертонии?

Препарат должен эффективно снижать уровень артериального давления до нормальных цифр, обладать хорошей переносимостью и отсутствием побочных эффектов. Подбор лекарственных препаратов осуществляет только врач с учетом вашего индивидуального профиля факторов риска, возраста, пола, длительности и тяжести артериальной гипертензии, сопутствующих заболеваний.