

## **Победите артериальную гипертонию!**

В России смертность от сердечно-сосудистых заболеваний одна из самых высоких в мире. Одним из важнейших факторов определяющих развитие сердечно-сосудистых заболеваний является артериальная гипертония. В России у 40 % населения артериальное давление выше нормы, т.е. больше 140/90 мм рт.ст. Наличие у Вас повышенного артериального давления увеличивает риск развития сердечно-сосудистых осложнений. Риск развития ишемической болезни сердца при повышенном артериальном давлении повышается в три раза, а инсульта – в семь раз по сравнению с теми, у кого нет артериальной гипертонии.

Коварство артериальной гипертонии заключается в том, что очень часто она себя ничем не проявляет, и больные не предъявляют жалоб. И вместе с тем первым же проявлением болезни может быть развитие инфаркта миокарда и инсульта мозга. Именно поэтому это заболевание называют «немым убийцей». Вас должны насторожить такие неприятные ощущения как боль в затылке, периодическая одышка, головокружение, носовые кровотечения, повышенная утомляемость, слабость, шум в ушах, причиной которых может быть повышенное давление. Помните, артериальная гипертония очень опасное и коварное заболевание и если оно у Вас выявлено немедленно начинайте лечение, следуя советам Вашего врача.

Ранее начало лечения и эффективная терапия могут предотвратить или уменьшить отрицательное влияние артериальной гипертонии на органы и ткани, тем самым снизив риск развития осложнений. В связи с этим активно используйте возможность раннего выявления повышенного давления – пройдите диспансеризацию, встаньте на диспансерное наблюдение, активно обращайтесь к врачу. Все это делается бесплатно. Не расстраивайтесь, если у Вас выявлено повышенное давление. Огромные восстановительные возможности организма и множество немедикаментозных и медикаментозных методов лечения помогут контролировать заболевание и поддержать полноценную жизнь. Единственное условие – Ваше желание этого добиться и следовать советам врача. Иногда добиться контроля АД можно с помощью только немедикаментозных методов, т.е. оздоровления образа жизни. Важнейшими немедикаментозными методами контроля АД являются:

- отказ от курения;
- нормализацию массы тела (ИМТ < 25 кг/м<sup>2</sup>);
- снижение потребления алкогольных напитков < 30 г алкоголя в сутки для мужчин и 20 г/сутки для женщин;
- увеличение физической нагрузки – регулярная аэробная (динамическая) физическая нагрузка по 30–40 мин. не менее 4 раз в неделю;
- снижение потребления поваренной соли до 5 г/сут;
- изменение режима питания с увеличением потребления растительной пищи, увеличением в рационе калия, кальция (содержатся в овощах, фруктах, зерновых) и магния (содержится в молочных продуктах), а также уменьшением потребления животных жиров.

Однако, некоторым пациентам для нормализации АД необходим прием лекарственных препаратов. В настоящее время в арсенале врача для лечения артериальной гипертензии имеются современные препараты, которые позволяют эффективно контролировать АД. Помните, однако, что нельзя заниматься самолечением, менять препарат или дозу без согласования с врачом. Не прислушивайтесь к советам друзей или соседей. То, что хорошо для них может оказаться малоэффективным или даже опасным для Вас. Помните, что Вы должны стать союзником врача в лечении артериальной гипертензии. Без Вашей активности ни один врач не сможет успешно лечить это заболевание. Помните о том, что победа над таким серьезным заболеванием важнее и ценнее любого другого успеха в жизни. Уверены, что Вы можете сделать это!

Оргметодотдел  
ГБУЗ СО «Ачитская ЦРБ»

(статья подготовлена с использованием материалов сайта [www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru))

## **Артериальное давление: правда и мифы**

Артериальное давление – очень важный показатель нашего здоровья. Мы же, зачастую, не обращаем на него внимания или пытаемся сами корректировать ситуацию, не имея медицинского образования и принимая мифы за правду.

Тема давления обросла огромным количеством мифов и «полезных» советов. Давай разберемся с некоторыми из них, потому что «шутить» с давлением, значит – играть с огнем.

### **Повышение артериального давления с возрастом – это нормальное явление.**

**ЭТО МИФ** За последние несколько лет международное медицинское сообщество пересмотрело свои взгляды на величину артериального давления. Представления о повышении артериального давления с возрастом как о нормальном явлении признаны ошибочными. Выяснено, что минимальный риск инфарктов и инсультов имеют люди с низким артериальным давлением ( до 115/75 мм.рт.ст.). Независимо от того, сколько человеку лет, с возрастанием среднесуточных норм артериального давления на каждые 20 мм риск осложнений возрастает в 2 раза!

### **Люди годами живут с гипертонией, и ничего.**

**ЭТО МИФ** Периодически или постоянно повышенное давление крови повреждает мелкие артерии, становясь причиной нарушения работы практически всех органов. «Обстрел», которому подвергает гипертония головной мозг, сердце, глаза, почки, рано или поздно приводит к инсульту, инфаркту миокарда, сердечной и почечной недостаточности, отслойке сетчатки и слепоте. Если ничего не предпринимать, то осложнения неотвратимы. Риск осложнений гипертонии зависит не только от степени повышения артериального давления, но и от комбинации сопутствующих факторов риска: аритмия, сахарный диабет, заболевания сосудов и др.

### **Головная боль не является основным показателем повышения давления.**

**ЭТО ПРАВДА** Повышенное давление может сопровождаться головными болями, слабостью, тошнотой, мельканием «мушек» перед глазами, ноющими болями в груди. Но эти симптомы проявляются далеко не всегда. Иногда при повышенном давлении головных болей нет, но появляются боли в сердце, сердцебиение, одышка. Некоторые пациенты совсем не чувствуют повышение артериального давления.

### **Принимать таблетки нужно только при повышенном давлении, а когда оно нормализовалось, лекарства не нужны.**

**ЭТО МИФ** Это опасное заблуждение. Лечение артериальной гипертонии должно быть постоянным и проходить под контролем врача. При повышенном давлении необходимо обязательно принимать гипотензивные (снижающие давление) препараты. В случае нормализации давления нельзя прекращать прием лекарств, потому что как только их действие прекратится, давление увеличится снова. Если говорить о

продолжительности медикаментозного лечения, гипертонию лечат не курсами по 1-2 недели, а длительно или всю жизнь.

**Можно принимать препараты от гипертонии, которые помогли моей знакомой.**

**ЭТО МИФ.** Самолечение недопустимо! Категорически нельзя принимать гипотензивные препараты по рекомендации соседей, фармацевтов в аптеке и т. д. Каждый человек индивидуален, и пациент, страдающий гипертонией, должен регулярно посещать врача. При назначении гипотензивной терапии врачом учитывается фактор наличия у пациента сопутствующих заболеваний (сахарного диабета, бронхиальной астмы и т.д.), когда при каждом варианте их сочетания с гипертонической болезнью назначается определенная схема лечения. Поэтому препарат, помогающий твоим знакомым, для тебя может оказаться неэффективным и даже опасным.

**Низкие цифры давления в молодости – залог отсутствия гипертонии в пожилом возрасте.**

**ЭТО МИФ** В данном случае подобная самонадеянность абсолютно не оправдана. В первую очередь это касается лиц женского пола. После наступления гормональных изменений в организме женщины, связанных с менопаузой, эстрогенная защита исчезает (именно эстрогены предотвращают повышение давления), и цифры давления зачастую резко ползут вверх.

Будьте здоровы!!!

Оргметодотдел  
ГБУЗ СО «Ачитская ЦРБ»