

Артериальная гипертония - болезнь, которую необходимо своевременно выявить.

По данным официальной статистики, болезни системы кровообращения и их осложнения занимают первое место среди причин высокой смертности россиян трудоспособного возраста: на их долю приходится 56% всех смертей. По данному показателю Россия в 2–3 раза опережает западные страны.

Российские мужчины почти в пять раз чаще, чем женщины, погибают от инсультов, инфарктов и внезапной сердечной смерти. По оценке экспертов умереть от заболеваний сердечно-сосудистой системы рискует каждый второй. В основе подобных катастрофических для страны прогнозов лежит чрезмерное потребление алкоголя, табакокурение, ожирение и артериальная гипертония.

Что такое гипертония?

Согласно международным протоколам, гипертония – это повышение артериального давления до 140/90 мм рт. ст. и выше. Рост давления на каждые 10 мм рт. ст. увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на 30%. У гипертоников в 7 раз чаще развиваются нарушения мозгового кровообращения (инсульты), в 4 раза – ишемическая болезнь сердца.

Иногда при повышении давления у людей возникает головная боль, слабость, головокружение, пульсация в висках или покраснение лица. Однако так бывает далеко не всегда. Зачастую гипертония протекает бессимптомно в течение нескольких лет, повреждая при этом сосуды и сердце. Повышенное давление приводит к сужению сосудов и отложению в них атеросклеротических бляшек. Чтобы протолкнуть кровь через суженные сосуды, сердцу приходится работать с повышенной нагрузкой. Больной человек все эти годы нормально себя чувствует. Он работает, физически и умственно активен и даже не подозревает о своей болезни. А если измерить ему давление и провести обследование, сразу станет очевидным несоответствие хорошего самочувствия с теми патологическими изменениями, которые уже произошли в его организме. Поэтому инфаркт или инсульт происходят при внешне полном, кажущемся благополучии. Просто человек не знал, что он болен и не получил помощь вовремя.

Как часто надо контролировать давление?

Врачи рекомендуют измерять давление хотя бы один раз в неделю, даже если тонометр всегда показывает 110/70. Если прибор периодически показывает 140/90 и выше, то измерять давление следует 2 - 3 раза в день, а полученные результаты записывать. Дневник артериального давления облегчит врачу задачу и поможет быстрее установить диагноз и назначить лечение.

Если давление 140/90 и выше – это повод незамедлительно обратиться к врачу, даже если самочувствие прекрасное.

Если диагноз гипертонии уже был установлен и человек получает лечение, но давление не снижается, нужно снова идти к врачу и корректировать назначенное лечение.

Простой контроль АД позволит избежать развития серьезных заболеваний сердечно-сосудистой системы и их осложнений – инфаркта, инсульта, или клинической смерти. Никакого смысла ждать, что пройдет само, в данном случае нет.

Меняем образ жизни.

В лечении гипертонии ведущая роль отводится изменению образа жизни. Более того, прием гипотензивных препаратов лучше работает, когда больной ведет здоровый образ жизни. Например, научно доказано, что у курящих пациентов и лиц с ожирением, лекарства менее эффективны, чем у некурящих или с нормальным весом.

К сожалению, при отсутствии симптомов у большинства населения нет никакой мотивации менять привычный уклад жизни. Если здоровый образ жизни всегда - труд, и порой нелегкий, то принять лекарство просто, хотя и стратегически неправильно. Достоверно известно, что риски инфаркта, инсульта и внезапной сердечной смерти снижаются только при отказе от курения, чрезмерного потребления алкоголя, при уменьшении веса и достаточной физической активности. Так что, по мнению кардиологов, золотым стандартом лечения гипертонии сегодня является сочетание современной лекарственной терапии с соблюдением рекомендаций по здоровому образу жизни.