

# Гипертония – безмолвная болезнь

**Артериальная гипертония** – наиболее распространенное заболевание среди взрослого населения России. Исследования выявили, что из 10 человек, живущих с повышенным артериальным давлением, только 7 знают о его наличии у себя, и только 1 из этих 7 человек лечится эффективно!

Основная причина данной ситуации заключается в том, что гипертония – безмолвная болезнь, т.е. протекает у большинства людей без симптомов, никак не проявляя себя долгие годы, пока не развиваются осложнения заболевания. Именно наличие осложнений приводит, согласно исследованиям, к сокращению продолжительности жизни человека по сравнению с его ровесниками примерно на одну треть! Кроме того, присоединившиеся осложнения ухудшают качество жизни, снижают физическую и умственную активность, вызывают дополнительные материальные затраты бюджета семьи и государства.

## **Наиболее распространенные осложнения гипертонии:**

- мозговой инсульт
- инфаркт миокарда
- сердечная недостаточность (утомляемость, одышка, отеки, нарушения ритма сердца),
- нарушение работы почек
- ухудшение зрения
- стойкое прогрессирующее расстройство функции мозга (память, внимание, поведение, самоконтроль и др.).

## **Внимание: начинка «бомбы», чтобы инфаркт или инсульт подорвал жизнь:**

1. **Никотин** – курение свыше 5 сигарет ежедневно.
2. **Холестерин** – длительное превышение более 5,0 ммоль/л.
3. **Жиры** – ежедневное употребление свыше 10 грамм в сутки.
4. **Сахар крови** – неоднократно натощак более 7 ммоль/л.
5. **Адреналин** – при наличии ежедневных стрессов, эмоциональной неустойчивости.

Чтобы не пропустить начало развития артериальной гипертонии и осложнений, выход один – самоконтроль за цифрами артериального давления. Это можно осуществить только при помощи прибора –

медицинского тонометра, а никак не по самочувствию! Выбор тонометров полуавтоматического и автоматического действия, удобных для самоконтроля, в настоящее время велик, и надо сделать так, чтобы измерение артериального давления всегда было доступной процедурой!



***Правила измерения артериального давления:***

1. Давление следует измерять утром и вечером (при ухудшении самочувствия чаще), записывая показания в «Дневник самоконтроля артериального давления».
2. Измерение можно проводить различными типами тонометров (в быту удобнее автоматическими), периодически сверяя данные с механическими приборами.
3. Манжета тонометра накладывается на предплечье, на уровне сердца, нижний край на 2 см выше локтевого сгиба.
4. Давление измеряется в положении сидя, с опорой на спину и опорой для руки, после 5 минут пребывания в покое.
5. Если измерению давления предшествовала значительная физическая или эмоциональная нагрузка, постарайтесь расслабиться, отдохнуть и повторить измерение через 30-40 минут. Если давление не нормализовалось, следовательно, предшествующая нагрузка была чрезмерной, следует отметить её в «Дневнике самоконтроля артериального давления», чтобы в дальнейшем ограничить подобное разрушительное влияние на организм.
6. За 1,5-2 часа до измерения необходимо исключить курение, прием тонизирующих напитков, алкоголя, применение сосудосуживающих капель для глаз и носа.

7. Результаты измерения давления, кратко ухудшение в самочувствии и принимаемые лекарства с дозами вносятся в «Дневник контроля артериального давления». Эти данные помогут врачу эффективнее проводить коррекцию лечения.

***Дневник самоконтроля артериального давления (образец):***

Дата и время измерения	Показатели артериального давления	Частота сердечных сокращений, пульс	Изменения самочувствия	Лекарства с дозами, принятые до момента очередного измерения давления, пульса

Регулярный самоконтроль артериального давления постепенно станет полезной привычкой в плане профилактики прогрессирования гипертонии и развития осложнений!

**Факторами риска** прогрессирования гипертонии являются генетическая предрасположенность, повышение возраста, отдельные факторы внешней среды, которые нельзя изменить. Но существуют и факторы риска, негативное влияние которых на гипертонию можно нейтрализовать: вредные привычки, избыточный вес, избыточное употребление соли, малоподвижный образ жизни, высокий уровень социальных стрессов, повышенный уровень холестерина и сахара в крови и другие, менее значимые.

Если имеются случаи «подскоков» давления, то **очень важно не допускать их выше цифр 140/90** мм рт. ст., иначе гипертония «пойдет ещё дальше», быстрее и раньше возникнут осложнения.

***Норма артериального давления***

- Нормальное давление: от 120/80 мм рт. ст. до 130/85 мм рт. ст.

- Повышенное давление: **130/85-140/90** мм рт. ст.
- При заболеваниях почек или сахарном диабете безопасное давление: менее 130/80 мм рт. ст.
- Артериальная гипертензия: давление выше **140/90** мм рт. ст.

### **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:**

Контроль давления необходимо проводить самостоятельно, а лечение применять только по рекомендациям врача непрерывно и в полном объеме!

Выполнение рекомендаций по коррекции образа жизни и приему назначенного лечения поможет привести давление к норме и снизить риск серьезных сердечно-сосудистых осложнений!



Подготовила врач отделения Профилактики МБУЗ АЦГБ Новоселова О.А.

(По материалам Интернет-сайтов)