

И снова о гипертонии

Артериальная гипертония-это заболевание , основным признаком которого является стойкое повышение артериального давления. .Это самое распространенное хроническое заболевание сердечно-сосудистой системы среди взрослого населения. По статистическим данным, распространенность АГ составляет до 40% взрослого населения, т. е. чуть ли не каждый второй знаком с ней не понаслышке. АГ стремительно молодеет. Не редки случаи, когда артер. гиперт. развивается у людей чуть старше 30 лет. Чем это опасно? Если человек начал страдать этим заболеванием с 30-35 лет и в течение последующих 15 лет не знал об этом , а следовательно не лечился ,то к пенсионному возрасту он придет с сердечной недостаточностью , а может быть и инсультом ,т. е. по существу инвалидом.

Опасность АГ в том , что она течет скрытно. При многолетнем течении артериальной гипертонии организм постепенно адаптируется к высоким цифрам артериального давления и самочувствие человека может оставаться относительно неплохим. Такие симптомы, как периодические головные боли, периодические головокружения, утомляемость, плохой сон, многие люди не считают признаками заболевания .Когда появляются выраженные симптомы заболевания , время для профилактики упущено.

АГ появившись однажды , уже не исчезнет. Если не нормализовать артериальное давление, повреждаются артерии. Стенки артерий утолщаются, теряют эластичность ,сужается их просвет. Из-за чего уменьшается приток крови к органам и страдает их функция. Особенно при гипертонии страдают сердце, головной мозг , почки. .Снижается зрение, ухудшается работа почек. У людей с повышенным артериальным давлением в 7 раз чаще возникает инсульт, в 4раза - инфаркт миокарда и стенокардия, в 2 раза – поражение сосудов ног.

Артериальная гипертония сопровождает целую группу заболеваний. Среди них некоторые пороки сердца, заболевания почек, эндокринные нарушения. Такая гипертония называется вторичной и составляет примерно около 10%. В большинстве случаев причины гипертонии неизвестны. Это так называемая

эссенциальная гипертония или гипертоническая болезнь. Гипертоническая болезнь имеет наследственную предрасположенность, очень часто в семье прослеживается несколько родственников с АГ. Наследственный фактор играет большую роль, но это не значит, что гипертония обязательно разовьется. Часто толчком к развитию гипертонии служат курение, малоподвижный образ жизни, избыточный вес, повышенный холестерин, повышенное употребление соли, стресс, нерациональное питание. На все эти факторы человек может влиять сам, а значит управлять гипертонией. Всего-то нужно отказаться от курения, больше двигаться, стараться правильно питаться, ограничить потребление соли, не злоупотреблять алкоголем, заботиться о стабилизации своего веса. Все так просто и так сложно, потому что нужно ломать свои привычки.

Как вовремя выявить и предотвратить АГ?

Единственный способ выявить АГ – измерить артериальное давление. Каждый человек, начиная с 25 лет хотя бы 1 раз в полгода должен измерять артериальное давление.

Артериальное давление – это сила, с которой кровь давит на стенки артерий. Его характеризуют 2 цифры: систолическое (верхнее, максимальное), возникающее в момент выброса крови из желудочков в аорту и диастолическое (нижнее, минимальное) – давление крови в артериях, когда сердечная мышца полностью расслаблена и кровь свободно заполняет предсердия и желудочки. Измеряют АД специальным прибором – тонометром. В домашних условиях можно использовать полуавтоматические и автоматические приборы, периодически сверять их со значениями ручных тонометров т.к. их показания считаются более достоверные. Оптимальное АД-120/80 мм. рт ст. Повышенное АД для всех категорий населения – свыше 140/90мм рт ст. Если хоть однажды выявили повышенное АД, измерять его нужно несколько раз в разное время. Например, утром, днем, вечером. Измерять АД нужно в спокойной обстановке, не менее чем после 5 минутного отдыха на обеих руках. После еды, выпитой чашки кофе или выкуренной сигареты измерять АД можно только через 30 минут. Людям, страдающим АГ, лучше вести дневник контроля за АД, заполнять его регулярно, предъявлять лечащему врачу, чтобы он смог скорректировать лечение.

Если повышение АД зафиксировано впервые, необходимо обратиться к врачу, сдать ряд анализов и пройти некоторые обследования, чтобы понять, как далеко зашла болезнь.

АГ, возникнув у больного однажды, остается с ним всю жизнь.

Поэтому лечить ее нужно пожизненно. Позиция некоторых больных, что принимать лекарство нужно только при высоком АД, а если давление нормальное, то зачем травить себя химией, неправильная. Обязательно нужно принимать препараты, назначенные врачом. Отсутствие регулярного лечения или плохо подобранное лечение могут быть причиной гипертонических кризов.

ГК- это внезапное резкое повышение АД, сопровождающееся резким ухудшением самочувствия и часто приводящий к осложнениям. Больной с кризом может ощущать интенсивные головные боли, головокружение, тошноту, рвоту, нарастание одышки, боли в сердце, сердцебиение.

Что нужно сделать при гипертоническом кризе?

- прекратить всякую физическую активность, сесть в кресло или лечь с приподнятым головным концом,

- измерить АД. Измерять давление и контролировать пульс через каждые 15-20 минут.

- попытаться снизить АД. Для этого могут быть использованы препараты быстрого действия (каптоприл (капотен) 25 мг. или нифидипин (коринфар) 10 мг. под язык

- при болях в сердце следует принять под язык таблетку нитроглицерина

Вызвать скорую помощь.

Одним из грозных осложнений гипертонического криза является инсульт. Его можно заподозрить, если появились такие симптомы, как внезапная слабость или потеря чувствительности на лице, руке или ноге, особенно если это на одной стороне тела; внезапное нарушение зрения; нарушение речи; потеря равновесия или координации; внезапная интенсивная головная боль.

При появлении даже одного из перечисленных симптомов немедленно вызывайте скорую помощь.