



Гипертония – тихий убийца

Гипертонией называют стойкое повышение артериального давления по сравнению с общепринятыми нормами. Артериальное давление (АД) – это давление крови в артериях. Давление имеет верхнюю и нижнюю границы (систолическое и диастолическое) и измеряется в миллиметрах ртутного столба. На сегодняшний день нормой для взрослых людей (от 18 лет и старше) считается давление менее 140 мм. рт. ст. для систолического (верхнего) и менее 90 мм. рт. ст. для диастолического (нижнего). О гипертонии говорят, когда значения на тонометре достигают отметок выше 140/90 мм. рт. ст.

Сегодня гипертония является самой распространенной болезнью сердечно – сосудистой системы человека, которая поражает людей в активном возрасте, приводит к снижению уровня жизни, способствует возникновению инфаркта миокарда, инсульта, поражению почек, глаз.

Чем старше возраст, тем выше шанс иметь повышенное АД. Наиболее часто артериальной гипертонией страдают лица старше 35 лет. У мужчин артериальная гипертония чаще развивается в возрасте 35-50 лет, а у женщин – после наступления менопаузы.

Различают два вида артериальной гипертензии (АГ): эссенциальную, то есть первичную, и вторичную (симптоматическую).

Причинами первичной гипертензии могут быть: наследственность и неправильный образ жизни, который включает в себя: неправильное питание (злоупотребление соленой и жирной пищей), малоподвижный образ жизни, хронические стрессы, утомление, умственное напряжение, нарушение режима сна и бодрствования, курение, злоупотребление алкоголем. Неблагоприятным фоном для гипертонии является сахарный диабет.

Вторичная гипертония развивается на фоне имеющихся других заболеваний органов, участвующих в регуляции артериального давления: почек, сосудов, желез внутренней секреции.

Артериальную гипертензию не зря называют **тихим убийцей**. Эта болезнь может довольно долго себя ничем не проявлять. И человек спохватывается только тогда, когда дело доходит до критической точки. Однако беспечное отношение к гипертонической болезни может закончиться очень печально. Ведь её последствия смертельно опасны для организма. Если течение АГ не контролировать, то она может привести к **слепоте, аритмии и сердечной недостаточности**. Кроме того, она значительно **повышает риск развития инсульта, инфаркта и почечной недостаточности**.

Артериальная гипертензия – сложное заболевание, которое избирательно поражает органы - мишени: сердце, головной мозг, глаза и почки. Все эти органы обеспечивают нормальную жизнедеятельность организма, а потому их поражения могут стать фатальными. А справиться с недугом будет тем сложнее, чем дольше человек не обращается к врачу.

Проявления гипертонии

Поначалу даже не подозреваешь, что гипертония уже начала своё разрушительное дело. Просто чувствуешь постоянную усталость, часто болит голова. Хочется лечь и забыться сном. Но он что-то не идёт. А если всё же заснёшь, то за ночь неоднократно проснёшься. Появляются шум в ушах, мелькание «мушек» перед глазами, боль в области сердца, сердцебиение. А при умственном и физическом напряжении голова начинает болеть ещё сильнее. Кроме того, гипертония сопровождается периодическими кризами, то есть внезапными и значительными повышениями артериального давления. В это время у больного сильно **кружится голова, нарушается зрение**, а в области сердца появляется сжимающая, ноющая или колющая боль.

Однажды появившись, артериальная гипертония уже не исчезает.

Лечение гипертонии – процесс длительный и требует терпения и аккуратности. Бороться с гипертонией придется не только врачу, но и самому пациенту. Необходимо поменять образ жизни. В первую очередь, надо избавиться от лишнего веса, для этого необходимо соблюдать диету с ограничением мучного, сладкого и жирного. Предпочтение отдавать рыбе и морепродуктам, овощам и фруктам, прошедшим минимальную кулинарную обработку. Уменьшить потребление соли (не более 5,0 грамм в сутки), отказаться от вредных привычек (алкоголя и табака). Полезны занятия физической активностью, рекомендуется ходьба, утренняя гимнастика, плавание, не соревновательные спортивные игры. Важно соблюдать рациональный режима труда и отдыха

Пациентам с артериальной гипертонией следует:

1. Своевременно посещать врача для осмотра и контроля уровня АД.
2. Принимать лекарства так, как определил врач, строго соблюдая временной режим. Ни в коем случае нельзя самостоятельно прекращать их прием после того, как АД снизилось до нормальных значений.
3. Вызывать бригаду неотложной помощи нужно сразу после ухудшения самочувствия. Ожидание того, что кризисное состояние пройдет само по себе, не оправдано, промедление в этом случае опасно.

Только строгое соблюдение врачебных рекомендаций приведет к улучшению самочувствия, оградит от осложнений и продлит активную творческую жизнь.

Более подробную информацию можно получить на сайте ГБУЗ «Пензенский областной центр медицинской профилактики» www.profilaktika-penza.ru