



Артериальная гипертония, зачастую протекающая бессимптомно, является коварным заболеванием. Она разрушает организм изнутри и становится причиной преждевременной смерти.

О том, что такое артериальная гипертония, как ее заподозрить и куда обратиться нам расскажет врач-терапевт Аксубаевской ЦРБ Зульфат Зуферович Сафин.

- Зульфат Зуфарович, что такое артериальная гипертония?

- Артериальная гипертония - это повышенное артериальное давление— одно из самых распространенных сердечно-сосудистых заболеваний.

Гипертония увеличивает риск:

- инфаркта миокарда;
- инсульта;
- сердечной недостаточности;
- поражения почек;
- нарушений зрения.

Артериальное давление (АД) — это сила, с которой кровь давит на стенки сосудов. Нормой считается давление ниже 130/80 мм рт. ст. При регулярном превышении этих показателей (140/90 мм рт. ст. и выше) говорят об артериальной гипертонии.

- У каждого ли человека может быть артериальная гипертония? Можно ли её избежать?

- На самом деле мы выделяем факторы риска, при наличии которых повышается риск развития заболевания. Среди них есть неконтролируемые (то, на что мы повлиять не можем) и контролируемые.

Неконтролируемые:

- возраст (мужчины старше 55 лет, женщины старше 65 лет);
- наследственная предрасположенность.

Контролируемые (зависящие от образа жизни):

- избыточная масса тела и ожирение;
- избыточное потребление соли (более 5 г в день);
- низкая физическая активность (гиподинамия);
- курение и употребление алкоголя;
- хронический стресс;
- несбалансированное питание (мало овощей, фруктов, много жирной и жареной пищи);
- нарушения сна (храп, апноэ).

- Как самостоятельно контролировать артериальное давление?

- Существуют несколько правил измерения артериального давления, с которыми может справиться каждый:

- ✓ Измеряйте давление в спокойном состоянии, после 5-минутного отдыха.
- ✓ Не пейте кофе и не курите за 30 минут до измерения.
- ✓ Сидите с опорой на спинку стула, ноги не скрещены, рука на уровне сердца.
- ✓ Проводите измерения два раза в день (утром и вечером) и записывайте результаты.
- ✓ Используйте проверенный тонометр (лучше автоматический с манжетой на плечо).

Норма артериального давления: 120-129 / 80-84 мм рт. ст.

Высокое нормальное давление: 130-139 / 85-89 мм рт. ст.

Артериальная гипертензия: 140/90 мм рт. ст. и выше.

- Что делать, если тонометр все же показывает повышенные значения АД?

- Если при измерении вы обнаружили повышение давления не паникуйте — стресс еще больше повышает давление.

Повторите измерение через 10-15 минут.

При повторном повышении (140/90 и выше) обратитесь к терапевту или кардиологу.

Не занимайтесь самолечением — только врач может назначить правильную терапию.

Ещё хотелось бы отметить, что, **ЕСЛИ ВРАЧ НАЗНАЧАЕТ ТЕРАПИЮ, ПРИНИМАТЬ ЕЕ СЛЕДУЕТ ЕЖЕДНЕВНО, ДАЖЕ ЕСЛИ ВЫ ВИДИТЕ НОРМАЛЬНЫЕ ЦИФРЫ ДАВЛЕНИЯ.**

Артериальная гипертензия — хроническое заболевание. Оно не лечится курсами, а требует постоянного контроля. Даже если давление нормализовалось, отменять препараты без согласования с врачом нельзя — это может привести к резким скачкам давления и развитию гипертонического криза.

Помните: препараты от давления не вызывают привыкания, не накапливаются в организме во вредных количествах и не повреждают печень и почки при правильном назначении. А вот нелеченная гипертензия почки и сердце разрушает гарантированно.

- Зульфат Зуферович, существует ли профилактика развития артериальной гипертензии?

- конечно. Во-первых, нужно правильно питаться:

- ограничьте соль до 5 г в день (одна чайная ложка без горки);
- ешьте больше овощей, фруктов, цельнозерновых продуктов;
- сократите потребление животных жиров, жареного, сладкого;
- включите в рацион продукты, богатые калием (бананы, курага, картофель, фасоль) и магнием (гречка, орехи, шпинат).

Во-вторых, требуется регулярная физическая активность не менее 150 минут умеренной нагрузки в неделю (быстрая ходьба, плавание, велосипед). При этом

избегайте резких интенсивных нагрузок, особенно при высоком давлении

Обязательно нужно исключать вредные привычки, ведь курение и алкоголь — прямые враги сосудов.

В-третьих, нужен полноценный сон не менее 7-8 часов в сутки, нужно стараться избегать стрессов, осваивайте техники релаксации (дыхательная гимнастика, медитация).

И самое главное, что хотелось бы сказать, что при гипертонии **ТРЕБУЕТСЯ ПОСЕЩЕНИЕ ВРАЧА НЕ РЕЖЕ 2 РАЗ В ГОД**. При посещении врач оценивает адекватность принимаемой терапии, при необходимости проводит коррекцию.

Помните: контролируемое давление — залог долгой и активной жизни! Измеряйте давление регулярно, соблюдайте рекомендации врача и ведите здоровый образ жизни.

Сердце скажет вам спасибо!