



Артериальное давление: что нужно знать

По данным официальной статистики, болезни системы кровообращения и их осложнения лидируют среди причин высокой смертности россиян трудоспособного возраста: на их долю приходится 56% всех смертей. Факторы риска – вредные привычки, малоподвижный образ жизни и наличие артериальной гипертонии, о существовании которой у себя большая часть людей просто не догадывается.

Согласно международным протоколам, диагноз «гипертония» ставится, если дважды у человека артериальное давление было равно 140/90 или выше.

Артериальное давление (АД) зависит от возраста, пола, времени суток, физической активности, стресса и других факторов. АД - показатель того, насколько хорошо снабжаются органы и ткани кислородом и питательными веществами. Оно зависит от работы сердца и от эластичности и тонуса кровеносных сосудов. Поэтому давление всегда состоит из двух цифр. Первая - максимальная - показывает, с какой силой кровь давит на стенки сосудов при максимальном сокращении сердца (систолическое давление), вторая - минимальная - в момент покоя (диастолическое давление).

Измеряется давление в миллиметрах ртутного столба.

У детей дошкольного возраста АД в среднем равно 80/50, у подростков - 110/70, и в дальнейшем с возрастом оно незначительно увеличивается. Но в любом случае артериальное давление у взрослых не должно превышать 140/90.

При повышенном давлении человеку ставится диагноз артериальной гипертонии или гипертензии, а при пониженном – гипотензии или гипотонии. При этом длительно текущая артериальная гипертензия значительно опаснее для здоровья, чем гипотензия. Как показывают результаты исследований, с каждыми +10 мм рт. ст. увеличивается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на 30%.

У людей с повышенным давлением в 7 раз чаще развиваются нарушения мозгового кровообращения (инсульты), в 4 раза чаще - ишемическая болезнь сердца, в 2 раза чаще поражаются сосуды ног. Длительная текущая или тяжелая (160/100 и выше) артериальная гипертензия при отсутствии лечения на 50% повышает риск внезапной смерти.

Существует понятие как «рабочее давление», при котором значения могут отличаться от среднего, но организм при этом чувствует себя хорошо. Поэтому старайтесь всегда следить за своими постоянными показателями. Если тонометр показывает 140/90 - это повод проконсультироваться с врачом, 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 назначения.

Людам, страдающим гипертонией, измерять давление следует несколько раз в день, а полученные результаты записывать. Дневник артериального давления облегчит врачу задачу и поможет быстрее установить правильный диагноз и подобрать лечение.

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, простой контроль АД позволит избежать развития серьезных заболеваний сердечно-сосудистой системы и их осложнений - инфаркта, инсульта или внезапной смерти.

КАК ПРАВИЛЬНО ИЗМЕРИТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

БЫТЬ ЗДОРОВЫМ ЖИТЬ СЧАСТЛИВО

До еды

До зарядки

Закатать рукав

2 см

Прижать руку к груди

Делайте измерение сидя, положив руку на стол, открытой ладонью кверху

Тонометры

- Самый точный
- Менее точный
- Менее точный

An infographic titled 'КАК ПРАВИЛЬНО ИЗМЕРИТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ' (How to correctly measure arterial blood pressure). It features a central illustration of a man and a woman sitting at a table. The man is on the left, wearing a black shirt and blue pants, with a blood pressure cuff on his left arm. The woman is on the right, wearing a grey top and blue skirt, with a wristwatch on her left wrist. A red line points from the text 'Делайте измерение сидя, положив руку на стол, открытой ладонью кверху' to the man's arm. Above the man, a circular inset shows a close-up of a cuff being rolled up over his arm, with a red arrow and the text 'Закатать рукав' (Roll up the sleeve) and '2 см' (2 cm). Above the woman, a red arrow points to her wrist with the text 'Прижать руку к груди' (Press the hand against the chest). To the left of the man, two circular icons with red 'no' symbols are shown: one with a plate of food and the text 'До еды' (Before eating), and another with a kettlebell and the text 'До зарядки' (Before exercise). To the right of the woman, a dashed box titled 'Тонометры' (Sphygmomanometers) contains three circular icons: a traditional cuff device labeled 'Самый точный' (Most accurate), a wristwatch labeled 'Менее точный' (Less accurate), and a finger-mounted device labeled 'Менее точный' (Less accurate). At the top right, a green box contains the text 'БЫТЬ ЗДОРОВЫМ ЖИТЬ СЧАСТЛИВО' (Be healthy, live happily).