

Артериальная гипертензия

Что такое артериальное давление?



Словосочетание, что говорится "на слуху". Все слышали, многие говорят, причем чаще просто "давление" или "у меня давление", или меня мучает "давление", конечно, при этом, имея в виду повышение, подъемы артериального давления. Лекарства принимают "от давления".

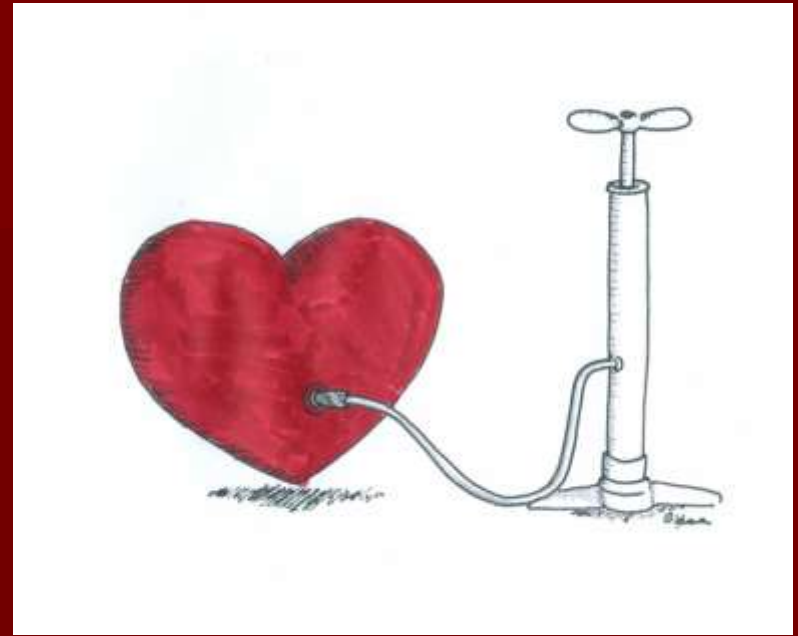
Но даже не все профессиональные медики ясно и точно представляют себе, что же это за "давление" и как оно образуется? Почему кровь в артериях - давит? Может ли она не давить?

Давайте разберем по порядку.

Начнем "от печки" то есть от сердца. Отсюда берут свой путь все артерии, в том числе самая большая - **аорта** Кровь в нее выбрасывается благодаря сокращению левого желудочка. Собственно сила этого выброса и называется "**верхним**" или **систолическим давлением**. То есть давлением крови на стенки сосудов - артерий в момент систолы - сокращения сердца.

Когда сердце расслабляется, наступает **диастола**, и кровь делает обратный ход, ударяя в закрытые створки аортального клапана. Прямо над ним имеется устье главной артерии сердца - коронарной артерии. Именно во время диастолы кровь заходит в сердечные сосуды, и именно благодаря этому давлению оно кровоснабжается. Очевидно, чем оно ниже, тем меньше поток, а чем выше, тем больше. Вроде бы как хорошо!

Сейчас же мы увидели две составляющие артериального давления: **систолическое и диастолическое** - верх и низ. Промежуток между ними называется пульсовым.



КАКОЕ ДАВЛЕНИЕ СЧИТАТЬ НОРМАЛЬНЫМ?

Нормальное давление у каждого человека может быть разным. Как ни странно, чем старше становится человек, тем выше его нормальный уровень давления.

К примеру, у новорожденных нормальным считается давление 80/40 мм. рт. ст. В возрасте 25 лет давление должно быть 120/80, а в преклонном возрасте – 140/90.

До 50 лет нормальное давление мужчин немного выше, чем у женщин, а после 50 лет эти цифры меняются наоборот.



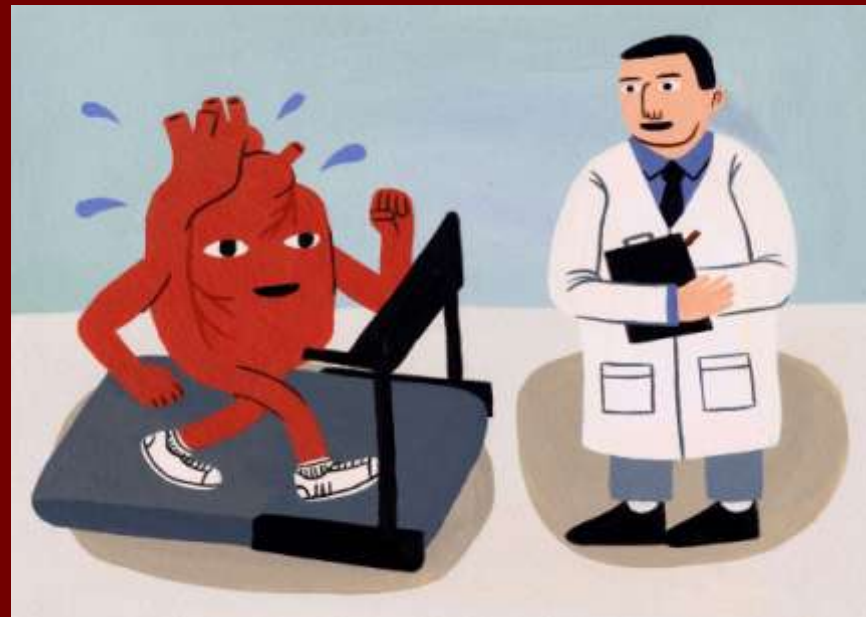
Как оценить уровень артериального давления?

Артериальное давление — один из важнейших показателей функционирования организма, поэтому каждому человеку необходимо знать его величину. **Чем выше уровень артериального давления, тем выше риск развития таких опасных заболеваний, как ишемическая болезнь сердца, инсульт, инфаркт, почечная недостаточность.**

Классификация Всемирной организации здравоохранения, принятая в 1999 году.

возраст	мальчик, юноша, мужчина,	девочка, девушка, женщина,
ребенок 1 года	95/66	95/65
ребенок 10 лет	103/69	103/70
молодые люди 20 лет	123/76	116/72
молодые люди 30 лет	126/79	120/75
человек 40 лет	129/81	127/80
человек 50 лет	135/83	137/84
пожилые люди 60 лет	142/85	144/85
пожилые люди 70 лет	145/82	159/85
пожилые люди 80 лет	147/82	157/83
старики	145/78	150/79

Повышенным считается артериальное давление 140 /90 мм. рт. ст. и более. В норме артериальное давление(АД) у взрослых составляет 120/80 мм.рт.ст. Оно может снижаться в покое или во время сна и повышаться при волнении или физической нагрузке. Однако в организме здорового человека активно работают регулирующие системы, и давление не выходит за пределы нормы. При неадекватной работе этих регулирующих систем и тогда, когда имеется сужение артерий, давление сначала периодически, а затем и постоянно, становится повышенным – развивается **артериальная гипертония.**



Факторы риска развития АГ

- окр. среда, наследственность, возраст
- питание: жиры, соль
- курение, употребление алкоголя, ожирение
- малоподвижный образ жизни
- психосоциальные факторы (стресс)



Что делать, если вы обнаружили у себя повышенное артериальное давление?



При первом обращении с жалобами на повышенное АД врач, в зависимости от уровня давления больного, будет решать, какое лечение ему назначить.

Если цифры не слишком высокие, то лечение, как правило, начнется с немедикаментозного.

Что именно оно в себя включает, и какие рекомендации может вам дать доктор? Они достаточно просты и даже банальны.

1. Начните заниматься физическими упражнениями.

Совершайте ежедневные пешие прогулки (но не бег, при котором отмечается повышение АД), не менее 40 минут в среднем, а затем и более быстром темпе, займитесь плаванием. Уже доказано, что не очень интенсивные упражнения заметно помогают снизить давление.



2. Сбросьте несколько килограммов

- Постарайтесь максимально сократить потребление жирной пищи, и **ограничьте потребление животных жиров**. Знайте, что мясо, яйца, обезжиренные молочные продукты часто провоцируют повышение давления.
- Зато его понижению способствуют **рыба и растительные масла**.
- По мере возможности обходитесь нежирным творогом (принимать его желательно ежедневно),
- Для приготовления пищи используйте только **жидкие растительные масла**: кукурузное, оливковое, соевое, подсолнечное.
- Обязательно ешьте больше фруктов и овощей.
- Откажитесь от всевозможных "перекусов" такой притягательной едой из "фаст-фудов"** - количество холестерина в ней просто зашкаливает за все нормы.



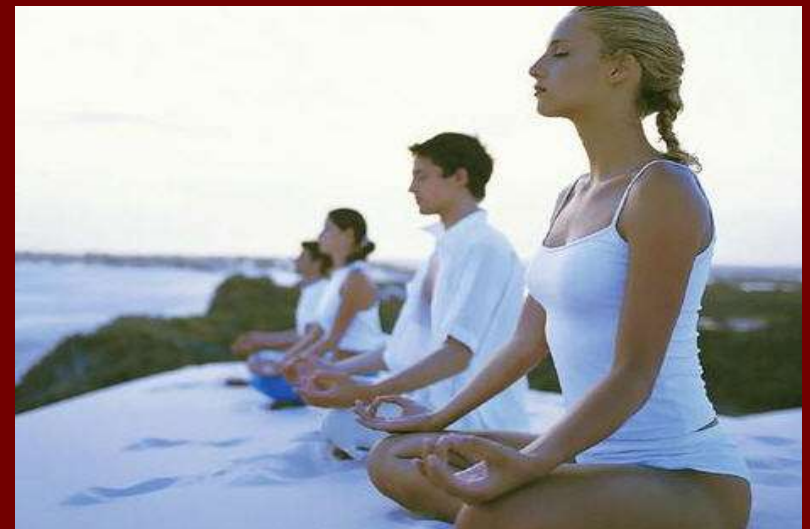
3. Откажитесь от курения и сократите употребление алкоголя.

Учтите, что каждая выкуренная сигарета повышает АД на 10-20 пунктов, а если при этом идет еще и потребление алкоголя, то риск удваивается и сохраняется в течение получаса. Так что, пытаясь снять стресс после работы сигаретой и бокалом вина, вы только увеличиваете потенциальную опасность. Вообще, сократите количество потребляемого вами алкоголя. Допускаемая при гипертонии суточная норма для людей 30-40 лет: для мужчин - 50-60 мл. водки или 200 г. сухого вина, или 500 мл. пива; для женщин, соответственно, в два раза меньше.



4. Сохраняйте спокойствие.

Не принимайте все близко к сердцу, имейте в виду, что давление резко подскакивает, когда люди переживают **стресс**. Если у вас появились подозрения, что существует связь между вашим кровяным давлением и стрессом, который вы переживаете, измерьте давление несколько раз в день в различных ситуациях. Определите, зависит ли ваше кровяное давление от стресса. Если да, то причина найдена. В такой ситуации помогают различные приемы медитации, релаксации, глубокого дыхания. А иногда и вовсе достаточно того, чтобы обсудить свои проблемы с кем-нибудь из близкого вам окружения.



5. Уменьшите потребление поваренной соли.

Потребляйте не более 5 г соли в сутки (кстати, это весьма полезно, даже если давление в норме), тем более, если вы принимаете лекарства от гипертонии, особенно мочегонные, потому что большое количество соли может уменьшить действие препаратов, понижающих давление, или заставит увеличить их дозу, повышая, тем самым, риск побочных явлений.

Необходимо увеличить потребление:

- продуктов, богатых солями калия и магния, - это сухофрукты, фасоль, горох, морская капуста, томаты, свекла, абрикосы, персики, смородина, клюква, укроп, петрушка;
- овощей, фруктов, проросших зерен пшеницы и овса, орехов, семян подсолнечника;
- нежирных сортов мяса и птицы;
- молока и молочных продуктов с низким содержанием жира, творога;
- рыбы и морепродуктов.



Артериальное давление: это должен знать каждый!

Артериальное давление – давление крови в артериях человека, создаваемое работой сердца. Есть два показателя артериального давления:



ВЕРХНЕЕ: уровень давления в момент максимального сокращения сердца



НИЖНЕЕ: уровень давления в момент максимального расслабления сердца

Измеряют давление при помощи тонометра. Записывают его как дробь: верхнее/нижнее. Типичное значение артериального давления здорового человека:



АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ ЗАВИСИТ ОТ РЯДА ФАКТОРОВ:

ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ И СПОРТ повышают давление



ВРЕМЯ СУТОК ночью давление обычно ниже



ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ при стрессе давление растет



ПРИЕМ МЕДИКАМЕНТОВ лекарства могут повышать или понижать давление



ПРИЕМ СТИМУЛЯТОРОВ кофе и чай повышают давление



Строго следуйте всем советам врача и регулярно контролируйте свое артериальное давление.

Гипертония- это хроническое заболевание. Эта болезнь не может быть излечена подобно какой-либо острой инфекции. Регулярно принимайте назначенные врачом лекарства. Необходимо иметь дома тонометр, ежедневно измерять давление на обеих руках и вести дневник самоконтроля.

Качество вашей жизни в значительной степени зависит то вашего союза с врачом, целью которого является нормализация вашего артериального давления.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!