



## *Что такое гипертония?*

*Гипертония* – это заболевание, основным симптомом которого является повышение артериального давления, обусловленное нервно-функциональными нарушениями тонуса сосудов. Гипертонической болезнью в одинаковой степени страдают мужчины и женщины. Обычно заболевание начинается после 40 лет. Это

весьма распространенная патология. Ее называют болезнью осени жизни, хотя в последние десятилетия гипертоническая болезнь значительно помолодела.

*Гипертония* – одна из причин инвалидности и смертности больных с нарушениями деятельности сердечно-сосудистой системы.

### *Что такое артериальное давление (систолическое и диастолическое).*

Давление должно измеряться в состоянии покоя – физического и эмоционального. Верхнее (**систолическое**) давление соответствует моменту сокращения сердечной мышцы, а нижнее (**диастолическое**) – моменту расслабления сердца. У молодых здоровых людей нормальные показатели артериального давления определяются как 110/70 – 120/80 мм рт. ст. Но, учитывая зависимость цифр артериального давления от возраста, индивидуальных особенностей, тренированности, можно назвать границы 125/65 – 80 мм рт. ст. у мужчин и 110 – 120/60 – 75 мм рт. ст. у женщин. С возрастом артериальное давление увеличивается, для лиц среднего возраста нормальные цифры приближены к 140/90 мм рт. ст.

### *Как правильно измерять артериальное давление.*

Оно измеряется специальным аппаратом – тонометром, который можно купить в аптеке. Давление измеряется после 5 мин отдыха. Рекомендуется измерять его трижды и считать итоговым результат последнего измерения. Интервал между измерениями должен быть не менее 3 мин. Здоровым людям можно измерять давление 1 раз в несколько месяцев. Больным ГБ необходимо измерение артериального давления не реже 1 раза в сутки.

### *Стадии гипертонии.*

Отмечены 3 стадии гипертонии:

1-я стадия – это артериальное давление 140–159/90–99 мм рт. ст. Давление может возвращаться время от времени к нормальным показателям, после чего снова подниматься.

2-я стадия – это артериальное давление, которое колеблется в пределах 160–179/100–109 мм рт. ст. Давление часто понижается и очень редко возвращается к нормальным показателям.

3-я стадия – когда давление поднимается до 180 и выше/110 мм рт. ст. Давление почти постоянно держится высоким, а его снижение может быть признаком сбоя в работе сердца.

### *Симптомы гипертонической болезни.*



Головная боль – одно из самых частых проявлений повышенного давления. Этот симптом вызван спазмом сосудов головного мозга. При этом часто возникают шум в ушах, мелькание «мушек» перед глазами, затуманенность зрения, слабость, снижение работоспособности, бессонница, головокружение, тяжесть в голове, сердцебиение. Эти жалобы на ранних этапах развития болезни имеют невротический характер.

Основной признак – повышение артериального давления до 140 – 160/90 мм рт. ст. Согласно современным представлениям о гипертонической болезни можно говорить, если давление в течение года дважды поднималось до 140/90 мм рт. ст. или хотя бы один раз превысило эту отметку. При обследовании больного выявляются шумы в сердце, нарушения ритма, расширение границ сердца влево.

В поздние стадии может возникнуть сердечная недостаточность в связи с переутомлением сердечной мышцы вследствие повышенного давления.

При прогрессировании процесса отмечается снижение остроты зрения. Во время исследования глазного дна пациента отмечаются его бледность, сужение и извилистость артерий, небольшое расширение вен, иногда кровоизлияния в сетчатку глаза. При поражении сосудов головного мозга под влиянием повышения артериального давления могут возникать нарушения мозгового кровообращения, приводящие в ряде случаев к параличам, нарушению чувствительности в конечностях, обусловленному спазмом сосудов, тромбозом, кровоизлиянием.

*Необходимо выделить комплекс симптомов, характерных для ГБ, но не являющихся признаками ГБ.*

Это так называемые вторичные гипертонии. Они возникают в результате различных заболеваний и рассматриваются как их симптомы. В настоящее время насчитывается более 50 болезней, протекающих с повышением артериального давления. В их числе – заболевания почек и щитовидной железы.

### *Что такое гипертонические кризы?*

*Гипертонический криз* – это одно из грозных проявлений гипертонической болезни. При резком повышении давления все вышеперечисленные симптомы ГБ могут сопровождаться тошнотой, рвотой, потливостью, снижением зрения. Кризы могут длиться от нескольких минут до нескольких часов.

При этом больные обычно возбуждены, плаксивы, жалуются на сердцебиение. Часто на груди и на щеках появляются красные пятна. Отмечается учащение пульса. Приступ может закончиться обильным мочеотделением или жидким стулом.

Такие кризы характерны для ранних стадий ГБ, они чаще наблюдаются у женщин в климактерическом периоде, после эмоционального напряжения, при смене погоды. Они часто возникают ночью или во второй половине дня.

Существуют гипертонические кризы другого вида. Они имеют более тяжелое течение, но развиваются постепенно. Их продолжительность может достигать 4 – 5 ч. Они возникают на более

поздних стадиях ГБ на фоне высокого исходного артериального давления. Нередко кризы сопровождаются мозговыми симптомами: нарушением речи, спутанностью сознания, изменением чувствительности в конечностях. При этом больные жалуются на сильные боли в сердце.

*Гипертоническую болезнь нужно начинать лечить ещё на первой стадии, так как после того как она перерастёт во вторую либо третью стадию, лечение будет намного сложнее.*

### *Причины и факторы риска.*

- Одна из причин – продолжительные и частые нервно-психические нагрузки, длительные стрессы.
- Очень часто гипертоническая болезнь возникает у людей, работа которых связана с постоянным эмоциональным напряжением. Нередко ею страдают люди, перенесшие сотрясение мозга.
  
- Вторая причина – это наследственная предрасположенность. Обычно у больных при опросе можно выявить наличие родственников, имеющих такое же заболевание.
  
- Одной из немаловажных причин гипертонической болезни является гиподинамия.
  
- Возрастная перестройка в организме (в частности, центральной нервной системы) также оказывает влияние на появление и развитие симптомов этой болезни. Большая частота ГБ (гипертонической болезни) среди пожилых людей обусловлена изменением сосудов в связи с присоединением атеросклероза. Между этими заболеваниями имеется определенная связь. ГБ способствует усиленному развитию и прогрессированию атеросклероза. Это сочетание опасно тем, что при сильном спазме сосудов приток крови к органам (к мозгу, сердцу, почкам) недостаточен. При чрезмерном спазме и наличии бляшек на стенках сосудов кровь может перестать циркулировать по артерии. В этом случае наступает инсульт или инфаркт миокарда.
  
- У женщин ГБ нередко начинается в период климакса.
  
- Также определенное значение имеют чрезмерное употребление поваренной соли (а именно натрия, который входит в состав этой соли), курение, злоупотребление алкоголем, избыточная масса тела, которая увеличивает нагрузку на сердечно-сосудистую систему.

### *Диета при гипертонии.*

Диета при гипертонии заключается в том, что следует исключить из рациона питания в первую очередь всё жареное, продукты, богатые холестерином, употреблять как можно меньше сладкого, свежий хлеб заменить сухарями или, по возможности, рисом.

Полезно употреблять те продукты, которые будут способствовать задержанию развития атеросклероза. Например, различные фрукты, молочные продукты, в особенности простоквашу, сыворотку и творог. Также к полезным продуктам относятся: белок яичный, говядина вареная и горох. Продуктов с содержанием витамина С должно быть как можно больше, к таким продуктам относятся: лук зелёный, смородина чёрная, лимоны и редис.

Такая диета при гипертонии поможет вам снизить уровень токсинов, накопленных в организме. Употребление соли должно быть минимальное, т. е. не превышать трех граммов (или половину 1 чайной ложки) в день, а лучше, если вы вообще откажитесь от соли.

### *Меры профилактики.*



**Физическая  
активность и  
поддержание  
здорового веса**

**Изменение образа  
жизни и / или лечение  
может снизить высокое  
кровеное давление до  
здорового уровня**

**Лекарства, такие  
как диуретики,  
бета-блокаторы,  
антагонисты  
кальция и АКФ  
ингибиторы**

**Здоровое питание, с низким  
содержанием соли, богатое**



**витаминами и минералами**

## *Меры профилактики.*

Соблюдение принципов здорового образа жизни, позволяет значительно снизить риск развития гипертонии, и её последствий.

Одним из основных факторов, способствующих повышению давления, является избыточный вес. Действительно, у людей с лишней массой тела сердце вынуждено работать с удвоенной силой, это не может не сказаться на его работе и со

временем начинают происходить сбои. Каждые 5 кг лишнего веса повышают давление в среднем на 5-5,5 мм рт. ст., излишнее содержание в пище животных жиров и холестерина сгущает кровь и способствует отложению на стенках сосудов атеросклеротических бляшек.

## *Правильное питание для сердца крайне необходимо.*

В профилактических целях необходимы омега-3-полиненасыщенные жирные кислоты. Они в изобилии присутствуют в рыбьем жире, растительном масле (особенно в оливковом). В день человеку необходимо около двух столовых ложек растительного масла. Если не можете себе позволить 3 раза в неделю употреблять жирную рыбу, то принимайте рыбий жир (в капсулах) в день около 5 г.

Обыкновенная соль, точнее содержащийся в ней натрий становится причиной задержки воды в организме, от этого ткани набухают, а сосуды под их давлением сужаются. Протолкнуть кровь сквозь суженый сосуд становится труднее и сердце вынуждено сжиматься интенсивнее, что вызывает рост кровяного давления. Соль необходима организму, но в количестве не более 5 г в день.

Употребление продуктов богатых антагонистами натрия – калием и магнием, способствуют выведению воды и натрия из организма и успокаивают нервную систему, от степени возбуждения которой, также зависит повышение давления.

Откажитесь от вредных привычек. Курение – главный враг сердечно-сосудистой системы, повышающий риск развития ишемии, даже при нормальном давлении. Рюмка алкоголя провоцирует мгновенное повышение давление на 5-10 мм.

"Движение жизнь" – этот девиз должен стать для Вас основным, работающие мышцы облегчают работу сердца проталкивая кровь, к тому же холестерин будет задействован по своему прямому назначению – на построение клеток, а не станет откладываться в сосудах. Предпочтение отдавайте аэробным упражнениям (езда на велотренажере, быстрая ходьба, плавание).

Итак: Профилактика гипертонии - это

- ✓ уменьшение потребления соли;
- ✓ сбалансированное питание;
- ✓ отказ от чрезмерного употребления алкоголя;
- ✓ регулярная физическая активность;
- ✓ поддержание нормальной массы тела;

✓ отказ от употребления табака.

*Самым грозными осложнениями артериальной гипертонии, является инфаркт миокарда и инсульт.*

## Чем опасна гипертония

**Мозг** – преходящие нарушения мозгового кровообращения, инсульты

**Сердце** – инфаркт, ИБС, кровоизлияние

**Глаза** – отслойка сетчатки, слепота

**Почки** – почечная недостаточность



Берегите себя и будьте здоровы!

Кабинет М/П 2018г