

24-30 октября - Неделя контроля артериального давления!

**АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ:
ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ КАЖДОМУ**

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

Если вам назначен постоянный приём препаратов, снижающих давление, важно не нарушать график их приёма.

Обязательно регулярно проходите медицинские осмотры и диспансеризацию

Важно контролировать уровень давления

140/90
давление ниже 140/90 мм рт. ст.

Высокое давление может стать причиной инсульта

Что поможет держать давление под контролем? Советы терапевта

На сегодняшний день каждый третий взрослый человек в мире имеет повышенное давление. Симптомы этой болезни всем известны - это головная боль, общая слабость, тошнота, мушки перед глазами и головокружение. Но недавно терапевты провели обследование своих пациентов, и оказалось, что около половины людей, у кого имеется повышенное давление, даже не подозревали, что их недомогание может быть вызвано этой болезнью. Дело в том, что у большинства людей гипертония протекает незаметно и только измерение артериального давления помогает выявить у них болезнь на ранних стадиях.

Согласно рекомендациям ВОЗ, нормальным считается давление ниже уровня 130/80 мм ртутного столба, а повышение давления выше отметки 140/90 мм ртутного столба дает терапевту право диагностировать артериальную гипертонию. Но если даже вы относитесь к пациентам с "мягкой" гипертонией и ваше давление никогда не поднимается выше 140/90 мм ртутного столба, то это не значит, что вам не надо лечиться и оставить такое отклонение состояния здоровья без внимания.

Результаты обследования пациентов, у которых регулярно повышается давление на незначительную величину, свидетельствует, что даже малейшие изменения давления приводят к развитию необратимых процессов в организме. А саму гипертонию называют "тихой убийцей", потому как она приводит к нарушению кровообращения мозга, ухудшению питания тканей и клеток. Резкое повышение давления создает реальную угрозу развития инсульта и инфаркта. Вот почему каждый человек должен знать, что делать, чтобы держать давление под контролем. Прислушавшись к этим советам, вам удастся нормализовать давление и предотвратить развитие серьезных осложнений при гипертонии:

1. Выработайте привычку регулярно контролировать давление. Если даже вы молоды и полны сил, это еще не значит, что гипертонии у вас не может быть. Один раз в год посещайте терапевта и измерьте свое давление. В тех случаях, когда вы допускаете, что головные боли и упадок сил могут быть связаны с повышением давления, заведите дневник, ежемесячно измеряйте давление и записывайте результат. При гипертонии, сопровождающейся нарушением самочувствия, измерять давление нужно несколько раз в день. Чтобы получить достоверные показатели ртутного столбика, лучше всего измерить давление три раза подряд и в разных состояниях организма. Например, утром до завтрака, через час после обеда и после физической нагрузки.

2. Избавьтесь от избыточного веса и вредных привычек. Многие больные гипертонией имеют избыточный вес и утешают себя мыслью: "У меня есть наследственная предрасположенность к ожирению и повышенному давлению, а потому и ничего мне изнурять себя диетами. Остается только смириться со своей участью и постоянно принимать лекарства от давления". Действительно, гипертония часто передается по наследству, но в молодом возрасте ею болеют редко. Гипертония до 30 лет обычно развивается у тех, кто ведет малоподвижный образ жизни, имеет лишний вес, неправильно питается, долго сидит за компьютером или телевизором, регулярно испытывает стресс и имеет различные хронические заболевания. Риск развития гипертонии резко возрастает с возрастом, чаще всего ею болеют те, кто курит, злоупотребляет алкоголем, любит соленую пищу и имеет лишний вес. У женщин бальзаковского возраста повышение давления вызывают гормональные изменения в организме в связи с наступлением климакса. Если даже у вас есть наследственная предрасположенность к гипертонии, избежать повышения давления можно, регулярно соблюдая диету, ежедневно делая зарядку, прогуливаясь пешком и правильно питаясь. Не допускайте переедания, избыточного веса и откажитесь от вредных привычек. Научитесь каждый день поддерживать оптимальный баланс между поступлением энергии с пищей и ее расходом. Сведите к минимуму присутствие в рационе питания острых, соленых и жареных блюд, консервированных продуктов,

выпечки, копченостей, животных жиров, колбасных и кондитерских изделий. Соль добавляйте в еду в небольшом количестве и только во время приема пищи. Дело в том, что задержка в организме соли ведет к ее накоплению в стенках сосудов и сужению просвета артерий. Это и становится причиной развития гипертонии. При чрезмерном потреблении соленых продуктов нарушается работа почек, которая сопровождается отеками и ограничением движения. Чтобы узнать, сколько жидкости в день вам надо выпивать, посчитайте, сколько жидкости за сутки вы употребляете вместе с супом, компотами, соком, чаем, кофе и другими продуктами питания. На следующий день найдите способ, чтобы измерить суточный объем мочеиспускания. Например, собирайте мочу в трехлитровую банку. Сколько литров мочи вы собрали в течение суток, столько жидкости и надо вашему организму для нормального функционирования. Если вы до этого потребляли больше, ограничьте употребление воды до этой нормы.

3. Избегайте стрессовых ситуаций. Конфликтные ситуации регулярно случаются с каждым человеком, избежать их практически невозможно. Научитесь правильно реагировать на стресс и нейтрализовать его действие на ваш организм. Избегайте состояния переутомления, уделяйте достаточное время сну, чередуйте занятия умственным и физическим трудом. Попав в стрессовую ситуацию, сделайте глубокий вдох и прежде чем выразить свое недовольство, спросите себя: "Что для меня дороже, здоровье или доказательство своей правоты?". Советы, которые здесь изложены, носят только общий характер и не могут заменить лечения повышенного давления под наблюдением врача. А гипертония - это болезнь, которая требует регулярного контроля давления и заботы о здоровье под руководством опытного терапевта.

Как правильно измерить артериальное давление?

1 Перед измерением артериального давления необходимо в течение получаса не курить, не употреблять кофе, исключить тяжелые физические нагрузки, перегрев и переохлаждение



2 Измерять артериальное давление желательно в одно и то же время, утром сразу после подъема (до завтрака, умывания) и вечером перед отходом ко сну (не менее чем через два часа после приема пищи, час после курения).

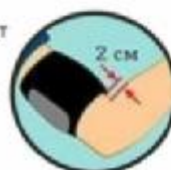
3 При измерении АД пациенту следует сидеть обязательно с опорой на спинку стула и расслабленным, не скрещенными ногами.

4 Руку при измерении АД необходимо полностью расслабить и держать неподвижно до конца измерения, удобно расположив на столе, находящемся рядом со стулом. Не следует допускать понижение руки на «весу».



5 Высота стола должна быть такой, чтобы при измерении АД середина манжеты, наложенной на плечо, находилась на уровне сердца.

6 Манжету накладывают на плечо таким образом, чтобы нижний край манжеты был на 2,5 см выше локтевой ямки.



7 Во время замера не двигаться, не разговаривать, не скрещивать ноги.

8 Если необходимо сделать несколько замеров подряд, чтобы выявить среднее артериальное давление, то между замерами желательно не менять положение тела, и выдержать 3-5 минут, чтобы артерии успели восстановиться после компрессии от нагнетания воздуха в манжету.

