**Артериальная гипертония**

Артериальная гипертония – это самое распространенное заболевание всей сердечно-сосудистой системы. Словом «гипертония» обозначает стабильно повышенное артериальное давление. Гипертония – это опасная болезнь, постепенно приводящая к поражению сердечной ткани. Она значительно повышает риск развития инсульта, из-за которого человек может стать беспомощным инвалидом, прикованным к постели, или вообще умереть. Некоторые больные после инсульта теряют способность говорить, других парализует — кого-то на время, а кого и на всю оставшуюся жизнь.

Попасть в больницу с инфарктом гипертоник имеет гораздо больше шансов, чем человек с нормальным давлением. Кроме того, высокое давление — первая ступенька на пути к развитию атеросклероза. Второй ступенью может стать инфаркт. Чем больше составляющих, тем быстрее развивается слабость сердечной мышцы с ее проявлениями: одышкой, отеками.

Не щадит гипертензия и почки, которые очищают кровь от шлаков. Нарушится их работа — организм переполнится токсинами. На последних стадиях почечной недостаточности человек может жить, только если его подключить к аппарату «искусственная почка».

Гипертоники со стажем часто жалуются на плохую память — это последствие нарушения кровоснабжения головного мозга.

Изменения в сосудах глазного дна при гипертонии приводят к ухудшению зрения, а кровоизлияние в сетчатку глаза на высоте одного из подъемов давления может закончиться слепотой.

В нашей стране примерно 40% взрослого населения имеют повышенный уровень артериального давления. Должным образом контролируют свое артериальное давление лишь 5,7% мужчин и 17,5% женщин.

**Причины**

Для артериальной гипертензии характерно одновременно возрастание показателей систолического и диастолического давления. Это наблюдается под воздействием различных неблагоприятных факторов.
- сильное нервное перенапряжение – наиболее частая причина прогрессирования артериальной гипертензии;
- гиподинамия;
- нерациональное питание. Несоблюдение диеты и употребление в большом количестве жирной и жареной пищи;
- чрезмерное употребление алкогольных напитков;
- курение;
- употребление наркотических препаратов.

Также причиной развития гипертензии могут быть: отягощённая наследственность, ожирение, атеросклероз венечных сосудов сердца, повышенная вязкость крови (сердце не может полноценно перегонять её по сосудам); недуги почек, такие как нефрит, гломерулонефрит, пиелонефрит; нарушение метаболизма; наличие эндокринных патологий; повышенная концентрация кальция или натрия в крови.

**Симптомы**

На ранних этапах гипертоническая болезнь характеризуется невротическими нарушениями: головокружением, преходящими головными болями (чаще в затылке) и тяжестью в голове, шумом в ушах, пульсацией в голове, нарушением сна, утомляемостью, вялостью, ощущением разбитости, сердцебиением, тошнотой.

В дальнейшем присоединяется одышка при быстрой ходьбе, беге, нагрузке, подъеме на лестницу.

При артериальном давлении стойко выше 140-160/90-95 мм рт. ст. отмечается потливость, покраснение лица, ознобоподобный тремор, онемение пальцев ног и рук, типичны тупые длительные боли в области сердца.

При задержке жидкости наблюдается отечность рук, лица, одутловатость век, скованность.

У пациентов с гипертонической болезнью отмечается пелена, мелькание мушек и молний перед глазами, что связано со спазмом сосудов в сетчатке глаз; наблюдается прогрессирующее снижение зрения, кровоизлияния в сетчатку могут вызвать полную потерю зрения.

**Диагностика**

Информативным для определения наличия и степени гипертонической болезни является динамическое измерение АД. Для получения достоверных показателей уровня артериального давления необходимо соблюдать следующие условия:

- Измерение АД проводится в комфортной спокойной обстановке, после 5-10-минутной адаптации пациента. Рекомендуется исключить за 1 час до измерения курение, нагрузки, прием пищи, чая и кофе, применение назальных и глазных капель.

- Положение пациента – сидя, стоя или лежа, рука находится на одном уровне с сердцем. Манжету накладывают на плечо, на 2,5 см выше ямки локтевого сгиба.

- При первом визите пациента АД измеряют на обеих руках, с повторными измерениями после 1-2-минутного интервала.

Если показатели АД при повторных измерениях различаются между собой, то за истинное принимают среднее арифметическое (исключая минимальный и максимальный показатели АД). При гипертонической болезни крайне важен самоконтроль АД в домашних условиях.

**Лечение**

Есть масса причин повышенного давления, на которые может повлиять сам пациент: табакокурение, алкоголь, лишний вес, стрессы. Главное выполнять предписания врача, а выбор препаратов сегодня большой, поэтому на начальной стадии болезнь поддается коррекции. Есть лекарства, которые надо принимать утром и вечером, это удобно для работающих. Они действуют 24 часа в сутки и не допускают резкого подъема давления.

Самое главное в лечении заболевания – это здоровый образ жизни. Рекомендации просты и знакомы всем с детства: здоровый сон в течение восьми часов в сутки, физическая активность, отказ от курения и алкоголя, правильное питание.

Большинство людей с артериальной гипертензией имеют избыточный вес, в то время как каждый лишний килограмм веса повышает давление на 1-3 мм рт. ст. Кроме того, избыточный вес увеличивает риск развития артериальной гипертонии в шесть раз. При нормализации веса артериальное давление приходит в норму в 60 процентах случаев без приема лекарств.

Чтобы снизить вес, уменьшите суточную калорийность пищи до 1800 ккал в сутки. Уменьшите потребление таких калорийных продуктов, как жиры, алкоголь, сахар, варенье, конфеты. Исключите продукты, возбуждающие аппетит (специи, соленья и т.д.). Увеличьте прием низкокалорийных продуктов (сырые овощи). Ограничьте прием поваренной соли до 1 чайной ложки в день. Ешьте не реже трех раз в день. Больше двигайтесь (быстрая ходьба не менее одного часа ежедневно).

Для коррекции давления назначают такие препараты: альфа- адреноблокаторы; бета-адреноблокаторы; блокаторы кальциевых каналов; диуретики. Эта группа препаратов особенно важна, так как помогает снизить уровень натрия в крови, тем самым снижая отёчность стенок сосудов. Все указанные препараты необходимо принимать только по назначению лечащего врача. Бесконтрольный приём таких средств может только ухудшить состояние больного. Данные препараты принимают по определённой схеме.

Будьте здоровы !