Артериальная гипертензия

Что сказать пациенту. Почему обязательно нужно лечить гипертонию:
1. Высокое давление считают фактором риска всех сердечно-сосудистых заболеваний. Гипертония — самая частая причина инсультов.
2. Гипертония зачастую не имеет симптомов, поэтому пациенты склонны недооценивать свое повышенное давление, считая его «нормальным».
3. Плохо леченная гипертония так же опасна, как нелеченная: риск осложнений у них сходен.
Оптимальным уровнем артериального давления считается 120/80 мм рт. ст. и ниже, а гипертония начинается с цифр 140/90 мм рт. ст., при этом даже если повышено только «нижнее», оно же диастолическое, давление, то это тоже гипертония. Многие люди с повышенным давлением хотят найти причину гипертонии. В этом зачастую нет смысла по нескольким причинам. В большинстве случаев (до 90–95%) у гипертонии нет явных причин, и она формируется в результате многих факторов, таких как наследственность, возраст, курение, лишний вес, привычки питания, малоподвижный образ жизни. Гипертонии, возникающие на фоне других заболеваний (вторичные гипертонии), составляют около 5–10% среди всех случаев гипертонии. Гипертонию могут вызвать заболевания почек, почечных артерий и надпочечников, нарушения дыхания во время сна (синдром обструктивного апноэ), врожденная патология развития сосудов.
Независимо от характера гипертонии необходима медикаментозная терапия для нормализации давления.
Гипертония приводит к поражению не только сердца, но и головного мозга, сетчатки глаз, почек, артерий. Неконтролируемая гипертензия может привести к инфаркту, инсульту, отслойке сетчатки, расслоению аорты. Чтобы не допустить этого, нужно регулярно принимать таблетки. Нужно стремиться к снижению давления ниже 140/90 мм рт. ст., в идеале — в диапазоне 120—130/70—80 мм рт. ст. Нельзя отменять прием таблеток после того, как давление пришло в норму. В противном случае через несколько дней возможен гипертонический криз.

Кроме таблеток, которые назначит врач, в лечении гипертонии важное место отведено немедикаментозной терапии. Что это значит?

1. Если вы курите, необходимо бросить. Курение — общепризнанный фактор риска всех сердечно-сосудистых заболеваний. Переход на электронные сигаретыне снижает сердечно-сосудистый риск.
2. Необходимо следить за весом. Оптимальным считают такой вес, при котором индекс массы тела (вес в килограммах разделить на рост в метрах, возведенный в квадрат) находится в диапазоне 18–25, а окружность талии не превышает 80 см у женщин и 94 см у мужчин.

3. Нужно следить за количеством соли в еде. Оно не должно превышать 5 г в сутки. Уже через две недели ограничения потребления соли давление снижается в среднем на 5–7 мм рт. ст.
Не забывайте, что соль есть в готовых продуктах. Больше всего ее в колбасах, консервах, солениях и копчениях, соленых сортах сыра.

4. Уровень давления снижает калий. Его много в растительной пище — фруктах и овощах, поэтому старайтесь употреблять в день 3–5 овощей и фруктов. Кроме этого, можно заменить обычную поваренную соль на соль с повышенным содержанием калия.

5. Малоподвижный образ жизни — бич современного человека и фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний. Будьте активны! Гуляйте, ходите пешком минимум по 30 минут в день, выполняйте физические упражнения два раза в неделю. Физическая активность — прекрасный

и доступный способ борьбы со стрессом, который также провоцирует сердечно-сосудистые заболевания.

6. Алкоголь лучше не употреблять. Ученые пришли к выводу, что безопасной дозы алкоголя не существует. Если хочется выпить, старайтесь соблюдать рекомендованную норму — это 10 мг этанола, что эквивалентно одному бокалу красного сухого вина 16% или 30 мл крепкого алкоголя 40%.