

Советы кардиолога: каждый должен знать уровень артериального давления

Какими должны быть цифры артериального давления и как предупредить гипертонию? Об этом мы беседуем с кандидатом медицинских наук, главным внештатным кардиологом Министерства здравоохранения Свердловской области Александром Быковым.



Александр Николаевич, что такое гипертония?

- Гипертония – это синдром повышения артериального давления при гипертонической болезни (в основе – наследственный фактор) и симптоматических гипертензиях (когда имеется выявленная причина повышения давления).

Какое давление считается повышенным?

– Решение о том, какое давление считается повышенным, ежегодно пересматривается Международным обществом артериальной гипертензии. На сегодняшний день о гипертензии говорят в том случае, если цифры офисного (на приеме у врача) измерения систолического артериального давления превышают 140 мм рт. ст., а диастолического – 90 мм рт. ст. При измерении давления в домашних условиях норма менее 135/85 мм рт. ст.

Кроме того, диапазон цифр нормального АД может отличаться в зависимости от возраста. Например, у пациентов от 18 до 65 лет нормой считается давление 120–130/70–80. У пациентов старше 65 лет цифры могут быть несколько выше – 130–149/80–90 (при хорошей переносимости). А у возрастных пациентов систолические цифры АД не должны превышать 140–150 мм рт. ст.

Как правильно измерить артериальное давление в домашних условиях?

– Артериальное давление надо измерять, сидя в удобной позе, руку держать на уровне сердца, при этом манжета накладывается на плечо, её нижний край расположен на 2 см выше локтевого сгиба.

До измерения нельзя пить крепкий чай и кофе за 1 час, не курить за 30 минут, желательно находиться в покое после 5-минутного отдыха.

Рекомендуется трёхкратное измерение с интервалом в 1 минуту. Первое измерение не учитываем. Среднее второго и третьего – истинные цифры.

Каковы причины гипертонии?

– Конкретные причины развития гипертонии пока не выявлены: большую роль играет наследственная предрасположенность и факторы риска, которые в совокупности приводят к повышению давления.

Все факторы риска гипертонии можно разделить на две группы – управляемые и неуправляемые.

Среди неуправляемых факторов риска: наследственность – наличие гипертонии у ближайших родственников, мужской пол и возраст после 50 лет. К управляемым факторам, приводящим к гипертонии, относятся:

– неправильное питание – рацион, богатый продуктами с высоким содержанием животных жиров, отсутствие клетчатки и повышенное количество сладкого, мучного;

– недостаточная физическая активность;

– курение (активное и пассивное) и регулярное употребление алкоголя;

– избыточная масса тела и ожирение любой стадии.

Есть также дополнительные факторы риска, такие как нарушение обмена холестерина, сахарный диабет и преддиабет, постоянные стрессы и т. д.

К каким последствиям может привести гипертония?

– Гипертонию называют «молчаливым убийцей»: из-за длительного отсутствия проявлений болезнь сложно заподозрить на ранних стадиях, в то время как необратимые изменения в организме уже происходят.

Одно из тяжёлых проявлений гипертонии – гипертонический криз. Это состояние возникает вследствие резкого нарушения регуляции давления крови с быстрым повышением АД. В этот момент человек ощущает все симптомы гипертонии: его самочувствие внезапно ухудшается, наблюдаются признаки нарушения кровообращения в сердце и головном мозге. При этих симптомах необходимо обратиться за неотложной медицинской помощью.

Доказано, что у людей с повышенным артериальным давлением в 4 раза чаще возникает инфаркт миокарда, в 7 раз чаще – инсульт.

Как известно любое заболевание легче предупредить, чем лечить. Какова профилактика гипертонии?

– Для людей с повышенным артериальным давлением рекомендуется ограничить потребление соли. Продуктов, содержащих скрытую соль, достаточно много – это, к примеру, хлеб, сыры. Поэтому при приготовлении домашней еды не нужно досаливать пищу. А употребление копченостей, консервированной продукции, полуфабрикатов лучше совсем исключить.

Хорошей профилактикой артериальной гипертонии будут ежедневные физические нагрузки, отказ от курения, нормализация веса и размеренный

образ жизни. Иногда, на начальной стадии, у пациентов с неосложнённой артериальной гипертонией этого бывает достаточно, чтобы нормализовать артериальное давление без медикаментов.

Как жить с гипертонией?

– Человеку с повышенным давлением важно соблюдать все предписания врачей. В первую очередь важным ритуалом должен стать контроль артериального давления.

Пациентам рекомендуется вести дневник давления. Это позволит отследить нарушения и поможет врачу в подборе терапии. Также необходимо выделить определённые часы для приёма лекарственных средств и строго следовать схеме лечения.

Гипертония при правильном подходе становится не опасным заболеванием, а особенностью жизни. Соблюдение всех рекомендаций, постоянная забота о собственном здоровье – это правильный путь к успешному контролю гипертонии и долгой жизни.