

## **Жизненная арифметика: контролируем артериальное давление!**

Гипертоническая болезнь — самое распространенное заболевание сердечно-сосудистой системы на сегодняшний день. Осложняет клиническую картину тот факт, что многие не подозревают о наличии у себя гипертонии. Из тех, кто знает — не все лечатся. Из тех, кто лечится — не все делают это правильно. Из тех, кто делают это правильно — не все достигают целевых цифр артериального давления. Разбираемся в сути вопроса вместе с Александром Быковым, главным внештатным специалистом-кардиологом министерства здравоохранения Свердловской области.



— *Александр Николаевич, чем опасна гипертоническая болезнь?*

— Гипертония является основным фактором риска развития ишемической болезни сердца, сердечной недостаточности, инсультов, заболеваний периферических артерий, заболеваний почек, фибрилляции предсердий. Есть артериальная гипертензия — синдром повышения артериального давления. Когда мы говорим про гипертоническую болезнь, то это — эссенциальная артериальная гипертензия, другими словами, наследственно обусловленная. Степень распространения этого заболевания составляет 95 процентов. Оставшиеся 5 процентов приходятся на симптоматическую артериальную гипертензию. В основном это характерно для молодого возраста. Увы, многие заболевания сегодня значительно помолодели. Извечный цейтнот, безработица, кредиты, ипотеки, вредные привычки, плюс стресс на фоне прошедшего массового распространения ковида и его последствий. Другая причина — чрезмерное употребление соли. То, что вы можете сделать уже сегодня, так это заменить привычную поваренную соль на калий хлор. Будет так же вкусно, но значительно менее вредно.

— *Кажется, что измерить собственное давление может любой — дело нехитрое. Но есть ли правила, как делать это действительно «по науке»?*

— Обычно мы измеряем давление путем наложения манжеты тонометра на руку. Допустимая разница между правой и левой — 10 мм ртутного столба. Иногда приходится измерять давление на ноге, в том случае, когда на руке сделать это не представляется возможным. Выбираем доминантную конечность, где давление будет больше, и в последующем именно там и будем замерять

показатели. Пациент должен сидеть в удобной позе, рука — на уровне сердца, манжета накладывается на плечо, где нижний край на 2 сантиметра выше локтевого сгиба, перед процедурой не рекомендуется пить крепкий чай или кофе минимум за час, за 30 минут — не курить, за пять минут до измерения давления советуем отдохнуть, восстановить дыхание и пульс. По правилам, давление измеряется три раза с интервалом в минуту. Первое измерение всегда будет самым высоким, его не берем в расчет. Средний показатель второго и третьего и будет истинным.

### **— Как не допустить роста давления?**

— Главная задача гипертоника — подобрать для себя соответствующую базисную терапию. С собой всегда необходимо иметь «скоропомощные» препараты, тонометр, седативные препараты, способные снять нервное напряжение. Важно убедить себя принять основную мысль: лечение гипертонической болезни будет пожизненным. Этот недуг дешевле профилактировать — и для самого пациента, и для всей системы здравоохранения, — чем в дальнейшем лечить. Стоит учитывать, что нередки случаи, когда в результате повышенного давления у человека случается инвалидизация. Искренне верю, что ваши читатели осознают ценность своего хорошего самочувствия и понимают важность поговорки «легче предупредить, чем исправлять», а если гипертония имеет место, то в таком случае относиться к себе следует с особым вниманием и не допускать критических ситуаций.

### **Обратите внимание:**

*Контролируя артериальное давление, следует запомнить три важные цифры:*

#### **Офисное,**

когда пациенту измеряют артериальное давление в больничном кабинете,  
норма: меньше, чем 140 на 90.

#### **СКАД (самоконтроль артериального давления),**

когда пациент измеряет давление дома своим тонометром,  
норма: меньше, чем 135 на 85.

#### **Суточный мониторинг давления,**

когда исследование проводится с помощью аппарата «Холтер»,  
норма: меньше, чем 130 на 80.