

Болезнь, которую можно контролировать — гипертония

Артериальная гипертония — самое распространенное заболевание сердечно-сосудистой системы. В нашей стране гипертонией болеют до 40 процентов взрослых людей, у лиц старше 65 лет она достигает 60 процентов.

Что такое гипертония?

Гипертонией называют **стойкое повышение артериального (кровяного) давления**, то есть давления, которое оказывает кровь на стенки сосудов. Это давление имеет верхнюю и нижнюю границы — т.н. систолическое и диастолическое давление — и измеряется в миллиметрах ртутного столба. Нормальным считается давление **120/80**. Если давление выше 140/90, то это уже повышенное давление или гипертония.

Как распознать гипертонию, и чем она опасна?

Большинство людей, имеющих повышенное давление, могут даже не подозревать об этом — у них не ухудшается самочувствие, они не наблюдают у себя никаких тревожных симптомов. И в этом заключается **коварство гипертонии**, которую из-за ее незаметности называют «тихим убийцей». Болезнь может не проявляться годами и затем внезапно привести к сосудистым катастрофам: инсульту, ишемической болезни сердца (стенокардия), инфаркту миокарда, сердечной и почечной недостаточности и т.д.

Как же распознать гипертонию?

Единственный достоверный способ распознать гипертонию — это **измерить артериальное давление!** Однако существуют и некоторые косвенные признаки, которые могут предупредить человека о том, что у него есть риск развития гипертонии, и на них нужно обратить особо пристальное внимание в том случае, если они часто и регулярно повторяются:

- головная боль, головокружение;
- «мушки» перед глазами;
- тошнота, рвота;
- сердцебиение, боли в области сердца, одышка.

Важно знать, что на ранних стадиях гипертонии эти признаки могут и не наблюдаться — вот почему она столь опасна. И поэтому, чтобы избежать развития гипертонии, необходимо регулярно проводить измерение артериального давления — **даже при отсутствии жалоб** и в хорошем самочувствии.

Что вызывает гипертонию?

Причиной стабильного повышения артериального давления могут стать различные факторы:

- **Избыточный вес.** Давление возрастает при увеличении массы тела. Каждый лишний килограмм добавляет в среднем 1–2 мм рт.ст. Особенно важное значение имеют избыточные жировые отложения в области груди и живота.
- **Соленая и жирная пища.** Злоупотребление жирной и особенно соленой пищей способствует повышению артериального давления. Известно, что гипертоники,

как правило, употребляют в 3 раза больше соли, чем люди с нормальным давлением.

- **Курение.** При курении сосуды, как известно, сужаются — это приводит к увеличению давления, иногда на 10–30 мм рт.ст. даже от одной единственной сигареты.
- **Отсутствие физической активности.** У лиц, ведущих сидячий образ жизни или нетренированных, риск развития гипертонии на 20–50 процентов выше по сравнению с теми, кто ведет активный образ жизни.
- **Психосоциальные факторы.** Различные виды стресса увеличивают артериальное давление. Особое значение этот фактор имеет для жителей городов.
- **Наследственность.** Наследственность является одним из самых мощных факторов риска развития гипертонии.
- **Сахарный диабет.** Еще один мощный фактор риска развития гипертонии — наличие сахарного диабета.
- **Возраст.** С возрастом риск возникновения и развития гипертонии увеличивается.

Что нужно делать, чтобы избежать развития гипертонии?

Для того чтобы снизить риск развития гипертонии, необходимо придерживаться пяти правил.

Правило №1 Правильное питание

Правильное питание помогает контролировать массу тела. Чтобы **не набирать лишние килограммы**, нужно:

- не переедать: есть столько еды, сколько необходимо, чтобы восстановить энергетические затраты организма;
- питаться регулярно: лучше есть часто (4–5 раз в день), но мало и в одно и то же время, и не наедаться на ночь — ужинать не позже, чем за 2–3 часа до сна;
- соблюдать пищевой баланс: в повседневном рационе **жиры** должны составлять не более 30 процентов, **белки** — 15 процентов, **углеводы** — 55 процентов;
- стараться употреблять свежие продукты: больше овощей и фруктов, готовить пищу лучше на пару или в микроволновой печи, путем отваривания, запекания;
- уменьшить потребление жиров, масел, соли, сахара.

Правило №2 Отказ от курения

Если Вы курите, необходимо полностью **отказаться от курения** в любом его виде — будь то сигареты, сигары, трубка или кальян. Курение является одним из главных и самых распространенных факторов развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Правило №3 Физическая активность

Повседневная физическая активность сама по себе способна снизить артериальное давление на 10–20 мм рт.ст. К тому же, **физические упражнения** помогают понизить вес тела, избавиться от лишнего жира, что тоже полезно для снижения риска гипертонии. При этом физическая активность может быть самой простой:

- больше ходите пешком, по возможности откажитесь от использования общественного наземного транспорта и лифта;
- каждое утро делайте гимнастику;
- займитесь оздоровительной физкультурой (ходьба, медленный бег, плавание, велосипед, лыжи и т.д.);
- занимайтесь физическим трудом на свежем воздухе (например, на приусадебном участке);
- играйте в подвижные игры (волейбол, бадминтон, теннис и т.д.);
- больше бывайте на воздухе, гуляйте в лесу, парке и т.д.

Правило №4 Борьба со стрессом

Ни в коем случае не пытайтесь бороться со стрессом «привычным» методом — курением или алкоголем. Это только усугубит проблему. Самый рациональный подход — **обучение навыкам преодоления стресса**, повышения стрессоустойчивости. Значительно повышают устойчивость организма к стрессовым воздействиям занятия релаксацией, ауто тренингом, йогой, а также физические упражнения.

Правило №5 Самое главное!

Нужно **регулярно проходить медицинское обследование**. Измерение артериального давления, уровня холестерина в крови, а также внимательное изучение медицинскими специалистами других факторов риска поможет снизить вероятность возникновения и развития гипертонии на самом раннем этапе. Помните, что с возрастом такая вероятность становится только больше. Вот почему людям старше 35 лет совершенно необходимо проверять свое артериальное давление ежегодно и даже чаще.