**Гипертония. Просто о сложном.**

Артериальная гипертензия - это хроническое заболевание, сопровождающееся стойким повышением артериального давления (АД) выше 140/90 мм рт.ст. в состоянии физического и эмоционального покоя.  Нормальным  считается давление не выше  140/ 90 мм рт. ст. При таком давлении минимален риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Симптомами артериальной гипертонии могут быть: головные боли и головокружение, звон в ушах, чувство жара, покраснение кожи лица, мелькание «мушек» перед глазами, учащенное сердцебиение, одышка, утомляемость. Но болезнь нередко протекает бессимптомно, поэтому получила название «молчаливый убийца». Артериальная гипертензия незаметно поражает органы-«мишени»: сердце, головной мозг, почки, сосуды глаз, нижних конечностей. Приводит к сосудистым катастрофам: инсульту, ишемической болезни сердца (стенокардии), инфаркту миокарда, сердечной и почечной недостаточности. На долю артериальной гипертонии приходится около 45% смертельных случаев, вызванных болезнями сердца, и 51% случаев смерти, вызванных инсультом.

Причиной стойкого повышения артериального давления могут стать различные факторы, среди которых: возраст (чем старше человек, тем выше вероятность развития гипертонии); пол (в возрасте до 40 лет артериальная гипертензия чаще встречается у мужчин, а у женщин после 55 лет); наследственность (если родители или братья и сестры страдают гипертонией).
Кроме того, важен и образ жизни: нерациональное питание, избыточный вес и ожирение, курение, злоупотребление алкоголем, стрессовые ситуации, недостаточная физическая активность (гиподинамия).

Выявление гипертонии - первый шаг на пути борьбы с этим заболеванием. Эта цель может быть достигнута путем регулярного измерения артериального давления не только при плохом самочувствии, но и при отсутствии жалоб.

***Правила измерения артериального давления***.

- измерение проводить сидя в удобном положении с опорой на спинку стула,

- находиться в спокойной комфортной обстановке, после отдыха в течение не менее 5-10 минут.

- во время измерения давления нельзя разговаривать и делать резкие движения.

- за 1 час до измерения необходимо исключить прием пищи, тонизирующих напитков (кофе или крепкий чай), не употреблять алкоголь, не курить 1,5-2 часа.

- измерять артериальное давление (АД) желательно 2 раза в день в одно и то же время (утром и вечером).

- для удобства можно использовать полуавтоматические и автоматические тонометры.  Манжета накладывается на плечо, нижний край ее на 2 см выше локтевого сгиба.

- следует измерять АД последовательно 2-3 раза с интервалами 1-2 минуты. Среднее значение двух или трех измерений, выполненных на одной руке, точнее отражает уровень АД, чем однократное измерение.

- результаты измерения целесообразно записывать в дневник.

Ложным убеждением является мнение о том, что повышение давления с возрастом — это нормально.  Наоборот, если человеку за 40 или 50, а давление выше 140/85, ему обязательно нужно пройти обследование и лечение.  Ещё одно заблуждение — ничего страшного, если давление повышается время от времени, например, на работе. В медицине есть даже такой термин «гипертония на рабочем месте», т. е. повышение АД в определённых условиях. Если такое наблюдается, то это уже сигнал тревоги — данный вид гипертонии приводит к осложнениям так же часто, как и постоянно повышенное давление.

  При артериальном давлении  выше 140 мм рт.ст. обращение к врачу должно быть обязательным и своевременным. Только врач может установить причину артериальной гипертензии и выявить сопутствующие заболевания. При правильно подобранном лечении и поддержании артериального давления на нормальном уровне можно избежать тяжелых осложнений, улучшить качество жизни и увеличить ее продолжительность.

Если Вам поставили диагноз артериальной гипертонии, то Вам необходимо: соблюдать все рекомендации врача, регулярно его посещать, принимать лекарственные препараты в одно и то же время, никогда не пропускать прием лекарств из-за того, что Ваше артериальное давление в норме. Только ежедневный пожизненный прием гипотензивных препаратов, под таким же ежедневным контролем уровня артериального давления и достижения его нормального уровня, гарантирует предупреждение инфаркта миокарда и инсульта.

Также совершенно напрасен страх привыкнуть к препаратам «от давления». Когда они принимаются нерегулярно и бесконтрольно, давление повышается снова и это значит, что гипертонию всё-таки нужно лечить. А лечение сводится не просто к тому, чтобы снизить давление, а к понижению его до уровня, позволяющего уменьшить риск возникновения осложнений. Причём препараты подбираются так, чтобы давление было стабильным, без резких скачков в течение дня. Особенно важны здесь положительные эмоции. Будьте здоровы!

Главный внештатный специалист кардиолог

управления здравоохранения Липецкой области

Гиндлер Анна Игоревна