

Как распознать артериальную гипертонию?

Артериальная гипертензия — повышение уровня артериального давления выше 140/90 мм рт.ст.

При этом однократное повышение артериального давления после эмоционального перенапряжения, тяжелой физической работы и некоторых других воздействий не означает развитие гипертонической болезни. Только при устойчивом и продолжительном повышении артериального давления врачи говорят об артериальной гипертензии.

Признаки артериальной гипертонии

Артериальное давление характеризуется двумя показателями:

- Верхнее (систолическое) давление определяется давлением крови на стенки артерии в момент сокращения сердца;
- Нижнее (диастолическое) артериальное давление соответствует давлению на стенки сосудов в момент расслабления сердечной мышцы.

По уровню артериального давления (АД) выделяют 3 степени гипертонической болезни:

1 степень — АД 140-159 / 90-99 мм. рт. ст.

2 степень — АД 160-179 / 100-109 мм. рт. ст.

3 степень — АД равное или превышающее 180/110 мм. рт. ст.

Нередко при 1 и 2 степени гипертонической болезни пациенты недооценивают серьезность заболевания.

1 степень гипертонической болезни, именуемая также «мягкой» формой, отнюдь не является безобидной: ею страдает около 70% пациентов и именно у таких людей риск развития мозговых инсультов увеличивается в 2-4 раза по сравнению с риском у лиц с нормальным артериальным давлением.



ГБУЗ «Тамбовский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

Адрес: г. Тамбов, ул. Моршанское шоссе 16 Б

Телефон: +7 (4752) 55-93-17

Сайт: zdorovo68.tmbreg.ru

Электронная почта:

tocoz@zdrav.tambov.gov.ru

ВК: <https://vk.com/medproftmb>



Профилактика артериальной гипертонии



Позаботьтесь о своём здоровье!

Мифы и правда: артериальная гипертония

Миф 1. Артериальную гипертонию можно вылечить

Гипертония - хроническое заболевание, которое невозможно полностью вылечить. На фоне получаемой лекарственной терапии удастся скорректировать цифры артериального давления и значительно снизить риск развития инсульта, инфаркта и поражения почек, однако отказ от дальнейшего приема препаратов может привести к откату к исходному состоянию.

Миф 2. Гипертония всегда сопровождается симптомами, такими как головная боль и головокружение

Артериальную гипертонию называют «тихим убийцей». Многие люди с повышенным кровяным давлением не испытывают никаких симптомов, между тем риск сердечно-сосудистых осложнений возрастает пропорционально росту цифр артериального давления.

Миф 3. Повышенное артериальное давление нельзя контролировать без лекарств

Изменение образа жизни, снижение веса, уменьшение потребления соли, регулярные упражнения и отказ от алкоголя, может способствовать эффективному контролю кровяного давления у ряда пациентов на начальных стадиях артериальной гипертонии.

Миф 4. Если давление нормальное, пить лекарство не нужно

Лечение артериальной гипертонии предполагает пожизненный регулярный прием препаратов, которые индивидуально подбираются и работают в комплексе. Временное улучшение при отмене препаратов быстро исчезает, а пропуск приема антигипертензивных препаратов приводит к риску возникновения гипертонического криза.

Миф 5. Гипертонией страдают только пожилые люди

Несмотря на то, что риск артериальной гипертонии повышается с возрастом, стойкое повышение давления может отмечаться и у молодых людей.

Миф 6. Если лекарство не помогает сразу, его необходимо поменять

Современные препараты имеют накопительный эффект и достигают оптимальной терапевтической концентрации в крови в течение 10-14 дней. В этот период возможны как эпизоды снижения, так и подъемов артериального давления. Кроме того, терапевтические дозы препаратов подбираются индивидуально, обычно в течение 2-3 консультаций. Решение об отмене или замене лекарственных препаратов должен принимать лечащий врач.

Миф 7: Употребление алкоголя в небольших количествах полезно для снижения кровяного давления

Хотя умеренное потребление некоторых видов алкоголя, по мнению ряда источников, может оказывать положительное влияние на сердечно-сосудистую систему, употребление алкоголя наносит непоправимый вред организму, увеличивает вязкость крови, способствует повышению кровяного давления и увеличению риска сердечно-сосудистых осложнений.

Миф 8: Употребление табачных изделий не влияет на кровяное давление

Курение и использование табачных изделий способствуют кратковременному повышению артериального давления, повреждению стенки сосудов, воспалению и увеличивает риск развития гипертонической болезни в долгосрочном периоде.

Как измерить давление правильно?

Манжета на плече должна находиться на два сантиметра выше локтевого сгиба. В любом случае при измерении давления манжета должна находиться на уровне сердца, поэтому при манжете на запястье руку нужно прижимать к груди. Нельзя накладывать манжету на ткань.

Измерение делать лучше утром, до того, как вы сделали зарядку, позавтракали и выпили кофе. Оптимальное положение: сидя, положив руку на стол, открытой ладонью кверху. Измеряйте давление 2-3 раза на каждой руке с интервалом в 2-3 минуты. Проверьте, на какой из рук давление регулярно выше, и используйте именно эту руку. Если давление на разных руках сильно отличается (более 20 мм. рт. ст.) – это повод для исследования сосудов.

Ведите дневник

Значения измерений лучше заносить в дневник. Это принесет неоценимую пользу для врача при постановке диагноза и назначении лечения.

Будьте в курсе последних новостей о современных подходах к здоровому образу жизни, актуальных сообщений от экспертов российского здравоохранения, результатах исследований и интересных материалов на актуальные темы. Сканируйте QR-код и переходите на официальный сайт Минздрава ТакЗдорово.

