

Артериальная гипертензия: кто в группе риска и как взять давление под контроль?



Как часто вы измеряете артериальное давление? А знаете, каким оно должно быть? Если ваш ответ «нет» — вы в большинстве. Свыше 70% людей также не задумываются над этими вопросами. И попадают в группу риска гипертонии.

Причем оказаться в группе риска артериальной гипертензии (АГ) — можно в любом возрасте. Мнение, что АГ — болезнь людей пожилого возраста — не больше чем миф. Ее диагностируют даже у детей.

Гипертония не такая простая болезнь, как кажется. И такие симптомы, как головная боль, шум в ушах, мелькание мушек перед глазами — это лишь ее преддверие. Кардиологи разделяют АГ на первичную и вторичную. Первичная, или эссенциальная — заболевание на уровне всего организма. Вторичная поражает только один из органов — почки, сосуды, головной мозг, сердце, сетчатку глаза. От незнания этой грозной перспективы в обществе сложилось пренебрежительное отношение к гипертонии. В большинстве случаев проблема с давлением решается по самой примитивной схеме: выпить таблетку, полежать полчаса и, как только полегчает, забыть о недуге, как будто его и не было. Но к сожалению, забыть не получится. Скачки давления могут повторяться снова и снова, и вот тут важно вовремя обратиться за помощью к врачу.

Кардиологи всякий раз не устают напоминать о контроле давления как лучшем способе профилактики АГ. Для здоровых людей нормальным считается 120/80, причем цифры остаются неизменными и с возрастом не должны меняться. Исключение — люди с диагнозом «гипертония» — они должны стремиться к пороговым показателям 140/85».

Скачки артериального давления (АД) плохо действуют на кровеносные сосуды, из-за их сужения страдает сердце, развивается АГ. Именно АГ становится причиной таких осложнений, как инсульт, инфаркт, хроническая сердечная недостаточность, ишемическая болезнь сердца. Поэтому если хотите, чтобы сердце работало как положено, держите под рукой тонометр. Современные аппараты позволяют контролировать давление без посторонней помощи и при этом получать быстрый и точный результат.

Профилактика артериальной гипертензии:

поддерживайте нормальный вес. Одно это уже помогает снизить риск развития АГ на 13 %;

увеличьте физическую нагрузку до 150 минут в неделю. Занимайтесь так, чтобы дыхание и сердцебиение участились;

сократите потребление соли до 3 г в сутки, она задерживает в организме воду, из-за этого давление повышается;

не покупайте продукты, в составе которых трансжиры, скрытые сахара (сахароза, фруктоза, глюкоза). Консервам и полуфабрикатам предпочтите рыбу и морепродукты; контролируйте свое давление. Снижение систолического (верхнего) давления на 2 мм рт. ст. уменьшает риск возникновения инсульта на 10 %, а ИБС — на 7 %.

*Помощник врача-гигиениста
отдела общественного здоровья
Яцкевич Наталья Петровна*