Ежегодно 17 мая по инициативе Всемирной антигипертензивной Лиги и Международного общества гипертонии официально отмечается Всемирный День борьбы с артериальной гипертонией.

Его цель — донести до широкой общественности важность артериальной гипертонии (далее — АГ) и ее возможных серьезных осложнений, а также предоставить информацию о профилактике, выявлении и лечении АГ.

Тема Всемирного дня борьбы с артериальной гипертонией 2022 — «Точно измеряйте свое кровяное давление, контролируйте его, живите дольше». Что такое гипертония?

Артериальное давление представляет собой силу, с которой циркулирующая кровь воздействует на артерии — важнейшие кровяные сосуды в организме. Гипертония характеризуется чрезмерным повышением артериального давления.

Артериальное давление описывается двумя показателями. Первый показатель (систолическое давление) представляет собой давление в кровеносных сосудах в момент сжатия, или сокращения, сердечной мышцы. Второй показатель (диастолическое давление) представляет собой давление в сосудах в момент, когда сердце находится в состоянии покоя между двумя сокращениями.

Диагноз «гипертония» ставится в тех случаях, когда, по данным измерений давления, произведенных в два различных дня, значение систолического давления и в тот, и в другой день равно или превышает 140 мм рт. ст. и/или значение диастолического давления в оба дня равно или превышает 90 мм рт. ст.Каковы факторы риска гипертонии?

К поддающимся контролю факторам риска относятся:

нездоровый рацион питания (чрезмерное потребление соли, значительное содержание насыщенных жиров и трансжиров в пище, недостаточное потребление овощей и фруктов);

недостаточная физическая активность;

употребление табака и алкоголя;

избыточная масса тела и ожирение.

Не поддающиеся контролю факторы риска включают в себя наличие гипертонии у прямых родственников, возраст старше 65 лет и сопутствующие заболевания, такие как сахарный диабет или заболевания почек.

Каковы типичные симптомы гипертонии?

Гипертонию называют «тихим убийцей». Большинство больных гипертонией даже не подозревают о проблеме, поскольку гипертония часто не подает тревожных сигналов и протекает бессимптомно. Поэтому так важно регулярно измерять кровяное давление.

В случае появления симптомов гипертонии, они могут включать в себя:·

головные боли в ранние утренние часы;

кровотечение из носа, нарушение сердечного ритма;

ухудшение зрения;

звон в ушах.

Тяжелая гипертония может вызывать:

слабость;

тошноту;

рвоту;

спутанность сознания;

внутреннее напряжение;

боли в груди;

мышечный тремор.

Единственном способом выявления гипертонии является измерение кровяного давления медицинским специалистом. Измерение кровяного давления осуществляется быстро и безболезненно. Несмотря на то, что измерять кровяное давление можно и самостоятельно при помощи автоматических устройств, для оценки риска и связанных с этим расстройств раз в год обследование всё же должен проводить медицинский специалист. В связи с этим важно ежегодно проводить обследование своего здоровья в рамках профилактического медицинского осмотра или диспансеризации.

Каковы осложнения неконтролируемой гипертонии?

Помимо других осложнений, гипертония может наносить серьезный вред сердцу. Избыточное давление может привести к потери стенками артерий своей эластичности и уменьшению притока крови и кислорода к сердечной мышце. Такое повышенное давление и уменьшение притока крови могут вызывать:

боль в области груди, также называемую стенокардией;

инфаркт, происходящий при блокировании поступления крови к сердцу, в результате чего клетки сердечной мышцы умирают от кислородного голодания; чем дольше блокируется кровоток, тем серьезнее ущерб для сердца;

сердечную недостаточность, при которой насосная функция сердечной мышцы не может полностью обеспечить другие важнейшие органы кровью и кислородом;

сердечную аритмию, которая может привести к внезапной смерти.

Гипертония может также вызывать инсульт, приводя к разрыву или закупорке артерий, снабжающих кровью и кислородом головной мозг.  Кроме того, гипертония может быть причиной почечной недостаточности, вызванной поражением почек.

Профилактика

Вероятность развития гипертонии и её неблагоприятных последствий может быть сведена к минимуму при применении следующих мер:

сокращение потребления соли (до уровня менее 5 г в день);

увеличение доли фруктов и овощей в рационе;

регулярная физическая активность;

отказ от потребления табака;

сокращение потребления алкоголя;

ограничение потребления пищевых продуктов с большим содержанием насыщенных жиров;

исключение трансжиров из состава пищевой продукции или уменьшение их содержания

Лицам с АГ помимо вышеперечисленных профилактических мер необходимы:

уменьшение и контроль стрессовых состояний;

регулярная проверка артериального давления