Что такое гипертоническая болезнь

Гипертоническая болезнь или артериальная гипертензия (синоним: эссенциальная гипертензия, первичная гипертензия) — хронически протекающее, склонное к прогрессированию заболевание, в клинической картине которого ведущим симптомом является стойкое, продолжительное повышение артериального давления (т.е. синдром артериальной гипертензии).

Критериями артериальной гипертензии принято считать систолическое артериальное давление (АД) свыше или равное 140 мм рт. ст. и/или диастолическое АД, превышающее 90 мм рт. ст.

В группу риска входят:

* мужской пол — среди мужчин молодого, среднего возраста заболеваемость гипертонией выше, чем среди женщин в этом же возрасте. Низкая заболеваемость у женщин объясняется защитным действием эстрогенов. Распространенность гипертонии у представителей обоих полов старше 60 лет примерно одинакова;
* возраст (более 50-60лет) — распространенность гипертонии резко увеличивается в пожилом возрасте;
* наследственность — наличие в семье случаев заболевания эссенциальной гипертензией повышает риск заболевания.

курение — никотин обладает мощным сосудосуживающим эффектом. Активное и пассивное курение приводят к спазму кровеносных сосудов, повышению АД;

* ожирение — т.е. индекс массы тела выше 30 кг/м2. Клинические исследования доказывают, что заболеваемость гипертонией повышается по мере роста массы тела человека. Особенно опасно отложение подкожного жира в районе талии (абдоминальное ожирение), т.к. оно сопряжено с крайне высоким риском возникновения первичной гипертензии. Это объясняется стимуляцией симпато-адреналовой системы у тучных людей. Окружность талии свыше 80 см для женщин и свыше 94 см для мужчин — серьезный фактор риска появления гипертонии;
* малоподвижный образ жизни (гиподинамия) — недостаточная физическая активность провоцирует развитие ожирения;
* избыточное поступление поваренной соли с пищевыми продуктами (свыше 5 г за сутки);
* чрезмерное употребление алкоголя (свыше 30 г этилового спирта в сутки);
* несбалансированное питание (высококалорийное, с избытком насыщенных жиров) — провоцирует ожирение;
* стрессовые ситуации.

Основными целями лечения гипертонической болезни являются снижение артериального давления и предотвращение развития осложнений. Полное излечение гипертонической болезни не представляется возможным, однако адекватная терапия заболевания дает возможность остановить прогрессирования патологического процесса и свести к минимуму риск возникновения гипертонических кризов, чреватых развитием тяжелых осложнений. Лекарственная терапия гипертонической болезни в основном заключается в применении гипотензивных препаратов, назначенных лечащим врачом, под контролем АД. Пациентам с повышенным АД надо вести дневник гипертоника , где ежедневно записываются показатели давления и пульса .

Гипертоническую болезнь, как и любое хроническое прогрессирующее заболевание легче предупредить, чем лечить. Поэтому профилактика гипертонии, особенно для людей с отягощенной наследственностью, является задачей первой необходимости. Правильный образ жизни и регулярное наблюдение у врача-кардиолога помогают отсрочить или смягчить проявления гипертонической болезни, а зачастую — даже совсем не допустить ее развития.

В первую очередь о профилактике гипертонической болезни стоит задуматься всем, у кого артериальное давление находится в пределах высокой или пограничной нормы, особенно это касается молодежи и подростков. В таком случае регулярное обследование в значительной мере застрахует пациента от неожиданного для него развития артериальной гипертензии.

Итак, что мы можем сделать самостоятельно для профилактики? Во-первых, каждому нужно обладать информацией о случаях гипертонической болезни в семье, особенно среди ближайших родственников. Эти данные помогут с большой долей вероятности предположить, входит ли человек в группу риска по гипертонии. Дети, рождающиеся у матерей с гипертонической болезнью, заведомо входят в группу риска, потому что гипертоническая болезнь, прежде всего, передается по материнской линии. Поэтому родителям таких детей особенно необходимо приложить максимум усилий для того, чтобы наследственная предрасположенность к гипертонии не развилась в заболевание.

Во-вторых, человеку, у которого возможно развитие артериальной гипертонии, в качестве профилактики необходимо пересмотреть привычный уклад своей жизни и внести в него необходимые поправки. Это касается увеличения физической нагрузки, которая при этом не должна быть чрезмерной. Повторим, что особенно хороши регулярные занятия на свежем воздухе, особенно те, которые помимо нервной системы укрепляют еще и сердечную мышцу: это бег, ходьба, плавание, лыжи. В этом отношении возникшая в последние годы «мода» на занятия спортом и тренажерные залы сослужит добрую службу для профилактики не только гипертонии, но и всех болезней сердечно-сосудистой системы.

Напомним и о правильном питании. «Правильное питание» не имеет ничего общего с разнообразными модными диетами. Оно должно быть полноценным и разнообразным, включать в себя как овощи и фрукты, так и крупы, мясо нежирных сортов, рыбу. Большие количества поваренной соли не полезны никому, а для людей с возможностью развития гипертонии это воистину «белая смерть». Поэтому старайтесь ограничить потребление соли сами и приучайте своих детей к малосоленой пище, тем более, в детстве это совсем не сложно.

Не стоит также увлекаться алкогольными напитками, особенно таким распространенным сейчас пивом. Причина та же: пиво пьется обычно с солеными закусками. А большое количество лишней жидкости с большим количеством соли, которая мешает почкам вывести эту жидкость из организма — путь к отекам, лишнему весу и прочим неприятностям, провоцирующим среди прочего и обострение гипертонии. То же самое можно сказать и о более крепких напитках: ни печень, ни почки, ни сердце не будут вам благодарны за злоупотребление ими! А уж о вреде курения сказано столько, что даже неловко повторять избитые фразы. Особенно пагубно никотин влияет на легкие и сердечно-сосудистую систему. Так что, вероятно, лучше отказаться от этого «удовольствия» по своей воле, чем по настойчивому требованию уже врача.

«Важней всего погода в доме». Это не просто фраза из песни, а непреложная истина, важная и для профилактики гипертонии. Мы уже говорили, что пусковой механизм, причина гипертонии — нервы. Значит, вполне в силах каждого из нас поработать над созданием безопасной «погоды» для своих близких. Теплая и солнечная домашняя атмосфера даже больному человеку помогает избежать обострений гипертонической болезни, что уж говорить о том, что лучшая профилактика гипертонии, как и всех сердечных заболеваний — любящая семья и любимая работа.

Отсюда вывод, простой и определенный: счастливые люди редко страдают гипертонией в тяжелых формах. Даже при плохой наследственности. Делайте счастливыми Ваших любимых и близких, они ответят Вам тем же, и лучшей профилактики гипертонической болезни не существует в природе! Итак, здоровый образ жизни, спокойная и благожелательная атмосфера в семье и на работе, регулярные профилактические осмотры у участкового терапевта — вот и вся профилактика гипертонии и сердечно-сосудистых заболеваний.

Врач общей практики Хасанова Э.З.

.