

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ.

Гипертония (артериальная гипертензия) – самое распространенное заболевание сердечно-сосудистой системы.

Гипертония стремительно «молодеет», сегодня она является болезнью уже не только людей пожилого возраста, но зачастую встречается у беременных, все большее распространение получает у подростков.

Что такое артериальная гипертензия? Ответ на данный вопрос можно найти в определении состояния при данном недуге.

Оно характеризуется хронически повышенным артериальным давлением, когда наибольший показатель (систолическое давление) превышает 140 мм рт.ст. а наименьший (диастолическое давление) выше 90 мм рт.ст. при условии как минимум трех измерений, произведенных в различное время у человека, находящегося в спокойном состоянии.

Оптимальные показатели артериального давления составляют 120-130 на 80-89 мм рт.ст. если они более высокие, значит надо начинать активно лечить гипертоническую болезнь. Однако далеко немногие диагностируют это заболевание на ранней стадии: о своем повышенном артериальном давлении знают около 35% мужчин и 55% женщин, лечением артериальной гипертензии занимается только половина из них, а контролируют свое давление всего 6% мужского населения и 20% женского.

Более раннее выявление и лечение артериальной гипертензии позволит держать ее под контролем и снизить риск развития таких осложнений, как ишемическая болезнь сердца, заболевания почек, атеросклероз.

Основная задача лечения гипертонии – постоянный контроль кровяного давления, чтобы избежать еще более серьезных проблем со здоровьем, так как полностью вылечить это заболевание невозможно.

При длительно повышенном артериальном давлении стенки сосудов утолщаются и утрачивают способность к расслаблению, это препятствует нормальному кровоснабжению и, как следствие, насыщению тканей и органов кислородом и другими питательными веществами, снижению их функциональной активности. Рассмотрим более детально, чем опасна гипертония:

Гипертонический криз – наиболее распространенное обострение артериальной гипертензии, может произойти как при относительно удовлетворительном состоянии пациента, так и быть вызван психофизическим напряжением больного. Развиваясь с высокой скоростью, гипертонический криз резко поднимает артериальное давление, вызывает сильнейшую головную боль, головокружение, тахикардию или аритмию, тошноту и рвоту. В группе риска находятся те, кто страдает метеозависимостью, пожилые люди.

Инфаркт миокарда – осложненный гипертонической болезнью может протекать в течение нескольких минут и привести к летальному исходу. Основным симптомом является затяжной болевой приступ.

Инсульт – нарушение кровообращения в сосудах головного мозга, кровоизлияние в мозг, характеризующееся внезапной сильной головной болью, к которой быстро присоединяются другие симптомы со стороны мозга: нарушение речи, искривленный рот, паралич одной части тела.

Стенокардия – болезнь менее скоротечная. Нарушение работы сердца вызывают сильные эмоциональные перегрузки. Сопровождается сильными тупыми болями в области груди, плохим самочувствием, может вызывать частую рвоту.

Сердечная недостаточность – хроническое состояние сердечной мышцы, при котором она не в состоянии обеспечивать кислородом органы и ткани организма. Характеризуется слабостью, одышкой, утомляемостью.

Ишемическая болезнь сердца – недостаточное поступление крови в коронарные артерии, вследствие чего происходит недостаточное питание сердца. При тщательном соблюдении назначенного лечения гипертонии избежать развития ишемической болезни несложно.

Почечная недостаточность – нарушение функции почек. Артериальная гипертензия является второй, после сахарного диабета, причиной развития у человека острой или хронической формы почечной недостаточности.

Искажение зрения – происходит в результате нарушения кровоснабжения сетчатки и зрительного нерва. Резкое повышение артериального давления может вызвать спазм артерии, питающей зрительный нерв, повредить целостность сосудов сетчатки. Гипертония опасна такими патологиями, как кровоизлияние в сетчатку или стекловидное тело: первое приводит к формированию черного пятна в поле зрения, второе – к потере зрения.

Различают 3 степени артериальной гипертензии.

Гипертония 1 степени – систолическое давление 140–159 мм рт.ст. диастолическое давление 90–99 мм рт.ст. Легкая форма заболевания, при которой характерно скачкообразное изменение артериального давления, может как самостоятельно прийти в норму, так и снова подняться.

Гипертония 2 степени – систолическое 160–179 мм рт.ст. диастолическое 100–109 мм рт.ст. Умеренная форма, увеличение давления носит более продолжительный характер, до нормальных значений опускается редко.

Гипертония 3 степени – систолическое выше 180 мм рт.ст. диастолическое выше 110 мм рт.ст. Тяжелая форма, давление стабильно находится на уровне патологических показателей, протекает с тяжелыми осложнениями, плохо поддается коррекции медикаментозными средствами.

Отдельно выделяют изолированную систолическую гипертензию, встречается примерно у трети пожилых людей, больных артериальной гипертензией. Данная форма обусловлена возрастной потерей эластичности крупных сосудов. Показатели артериального давления: систолическое до 160 мм рт.ст. и выше, диастолическое – ниже 90 мм рт.ст.

Стоит отметить еще одну незначительную группу – так называемая «гипертония белого халата», когда под влиянием психо-эмоциональных факторов у человека повышается артериальное давление только в момент его измерения медицинским работником. В таких случаях диагноз уточняется многократным измерением давления в спокойной домашней обстановке.

Помимо степени гипертонической болезни при постановке диагноза также оценивают факторы риска, которые могут привести к осложнениям работы сердечно-сосудистой системы.

Оценка степени тяжести гипертонической болезни и риска возможных осложнений возможна только на основании тщательного обследования: общих и биохимических анализов, УЗИ сердца и других органов, ЭКГ, исследовании глазного дна. Полное обследование пациента с артериальной гипертензией обычно проводят при стационарном лечении.

Высокое артериальное давление – главный тревожный симптом наличия гипертонии как у мужчин, так и у женщин.

Симптомы гипертонии могут отсутствовать достаточно долго, и если человек постоянно не пользуется тонометром, он может узнать о своем заболевании, уже начав лечить его осложнения.

Часто гипертония не имеет вообще никаких проявлений, кроме своего главного признака – стойкое высокое артериальное давление.

Причем понятие «стойкое» или «хроническое» здесь является ключевым, поскольку в ряде ситуаций (стресс, испуг или гнев) давление может повыситься, а потом

самостоятельно прийти в норму. Однако далеко немногие контролируют уровень своего давления, поэтому стоит обратить внимание на следующие симптомы, свидетельствующие о развитии артериальной гипертензии:

Головная боль. Чаще всего проявляется в затылочной, теменной области или в висках. Может возникать как ночью, так и сразу после пробуждения. Как правило, усиливается при умственной или физической нагрузке. Иногда сопровождается отечностью век и лица.

Головокружение. Порой даже при небольшом физическом усилии: кашель, поворот или наклон головы, резкий подъем.

Боли в области сердца. Возникают не только при эмоциональном стрессе, но и в покое. Возможны как продолжительно ноющие, сжимающие боли, так и кратковременные, колющие. Не исчезают после приема нитроглицерина.

Сильное сердцебиение.

Шум в ушах.

Нарушение зрения: пелена, туман, «мушки» перед глазами.

Поражение артерий: холодные конечности, перемежающаяся хромота.

Отеки ног. Свидетельствуют о нарушении выделительной функции почек или сердечной недостаточности.

Одышка. Возникает как при физических нагрузках, так и в покое.

Важно знать

Гипертонический криз – неотложное состояние, вызванное чрезмерно высоким уровнем артериального давления, можно также причислить к симптомам гипертонии 2 и 3 степени. При этом больные артериальной гипертензией 1 степени, четко выполняя рекомендации врача и соблюдая диету для гипертоников, могут добиться полного исчезновения неприятных симптомов заболевания.

Существует множество факторов риска, способствующих стойкому повышению давления в кровяном русле, именно их принято рассматривать как причины гипертонической болезни. К ним относятся:

возраст, у мужчин выше 55 лет, у женщин выше 65 лет, наследственная предрасположенность, нарушение жирового обмена, ожирение (мужчины с объемом талии более 102см, женщины – более 88см), сахарный диабет, курение вызывает незамедлительный подъем кровяного давления, а курильщики с многолетним стажем подвержены сосудистым заболеваниям, злоупотребление алкоголем, чрезмерное употребление соли, недостаточная физическая активность, малоподвижный образ жизни, подверженность стрессам, нарушение обмена холестерина.

Вышеуказанные факторы риска можно разделить на две большие группы:

1гр.- можно устранить самостоятельно или при помощи врачей: нормализовать вес тела, снизить уровень холестерина в крови, количество выкуриваемых сигарет, потребляемого алкоголя или соли, и так далее.

2гр.-избежать которые нет возможности: возраст и наследственная предрасположенность.

Поэтому тем, кто находится в так называемой группе риска, необходимо особо тщательно следить за своим здоровьем, заниматься контролем и профилактикой артериальной гипертензии. А всем, имеющим хотя бы один из вышеуказанных факторов, постоянно следить за уровнем артериального давления и вести нормальный, активный, здоровый образ жизни, регулярно проходить бесплатный диспансерный и профилактический осмотр в поликлинике по месту прикрепления.

Лечение гипертонии должно быть назначено только специалистом. Если ограничения в еде, употреблении поваренной соли, отказ от алкоголя и курения, стресса и других корригируемых причин гипертонической болезни не помогает нормализовать уровень артериального давления, врачом будет предписана лекарственная терапия.