



Оксана Михайловна Драпкина - академик РАН, Заслуженный врач РФ, главный терапевт Минздрава России, директор ФГБУ «НМИЦ терапии и профилактической медицины (ФГБУ «НМИЦ ТПМ») Минздрава России - о том, почему нельзя игнорировать проблемы с давлением.

В преддверии **Всемирного дня борьбы с инсультом (29 октября)** проводится неделя контроля артериального давления. Артериальная гипертензия (АГ) — одно из самых распространенных заболеваний в мире и по праву носит имя «тихого убийцы». Долгое время оставаясь бессимптомным, повышенное давление медленно, но неотвратимо повреждает жизненно важные органы, главным образом сердце, мозг, почки и глаза. В некоторых случаях она проявляется головной болью, одышкой, потливостью, которые зачастую списывают на стресс или переутомление.

Примерно треть людей с гипертензией даже не подозревает о наличии болезни. Часто диагноз ставится случайно, при обращении к врачу по другому поводу или только после развития инфаркта или инсульта.

Артериальное давление характеризуется двумя показателями. Верхнее (систолическое) давление показывает, с какой силой кровь давит на стенки сосудов во время сокращения сердца, нижнее (диастолическое) – в момент расслабления сердца. Диагноз АГ ставится при повышении артериального давления более 140/90 мм рт.ст., отмеченного трижды в различное время в спокойной обстановке. Однако вероятность осложнений начинает расти уже при повышении давления более 130/80.

Факторы риска АГ можно разделить на две категории.

К немодифицируемым факторам, то есть тем, которые нельзя изменить, относятся:

Пол. Мужчины более склонны к раннему (после 35 лет) развитию гипертензии. До менопаузы женщины находятся под защитой гормона эстрогена, однако после 50–55 лет страдают от повышенного давления даже чаще, чем мужчины.

Возраст. Чем старше становится человек, тем более вероятно развитие гипертензии. К сожалению, в настоящее время существует тенденция к «омоложению» заболеваний, когда-то считавшихся уделом пожилых. Повышенное давление все чаще встречается среди молодых людей, у подростков и даже детей.

Наследственная предрасположенность. Риск увеличивается при наличии кровных родственников с гипертензией, особенно при обнаружении у них гипертензии в относительно молодом возрасте (до 65 лет у женщин и до 55 лет — у мужчин). Следует отметить, что наследственность не предполагает обязательного появления заболевания, но диктует необходимость раннего контроля за цифрами артериального давления.

Модифицируемые факторы риска — те, на которые можно влиять. Среди них наиболее распространены: Курение и злоупотребление алкоголем удваивает риск АГ.

У людей, ведущих малоподвижный образ жизни, риск АГ существенно увеличивается. Каждый лишний килограмм прибавляет примерно 1–2 мм рт.ст. к показателям артериального давления. Особенно вредным является висцеральное ожирение — тот самый «пивной живот», часто встречающийся у мужчин.

Большое количество соли в рационе приводит к задержке жидкости в организме, увеличивая объем крови и повышая давление. При этом 80% соли — скрытая, находящаяся в готовых продуктах, таких как мясные полуфабрикаты, снеки, соленые соусы, сыры и рыба. Хронический стресс и нарушения сна значительно увеличивают риск развития АГ.

Профилактика АГ заключается в воздействии на модифицируемые факторы риска.

Разберемся, из чего она состоит.

Рациональное питание. В рационе должно быть большое количество овощей, фруктов и цельного зерна. Нужно ограничить или полностью исключить продукты из переработанного мяса (колбас, сосисок, копченостей), фастфуда, соленых и сладких снеков, подслащенных напитков, кондитерских изделий и соли.

Физическая активность. Она подразумевает любую повседневную деятельность — поход в магазин, уборку, подъем по лестнице, танцы или прогулку с собакой. Взрослому человеку в неделю нужно не менее 150–300 минут (2,5–5 часов) физической активности умеренной или 75–150 — высокой интенсивности. Это эквивалентно 30–60 минутам ходьбы пешком пять раз в неделю.

Полноценный сон.

В среднем человеку требуется от 6 до 8 часов сна. В это время укрепляется иммунитет, удаляются вредные продукты обмена веществ, восстанавливаются силы и память.

Борьба со стрессом.

Справиться с ним помогут пункты, перечисленные выше, а также техники релаксации, общение с близкими людьми. В случае если этих мер недостаточно — стоит обратиться к врачу. И, конечно, не стоит снижать стресс с помощью алкоголя и табака.

Контроль массы тела.

Доказано, что при избыточной массе тела, потеря всего 5–10% веса значительно снижает артериальное давление и в некоторых случаях позволяет обойтись без лекарственной терапии.

Прохождение диспансеризации, наблюдение врача.

В программе диспансеризации заложено выявление АГ, по итогам которого врач дает рекомендации. Регулярные плановые осмотры помогут выявить проблему на ранних этапах и вовремя начать ее лечение.

Что делать, если выявлена артериальная гипертензия? Разумеется, необходимо соблюдать все те правила, о которых говорится выше. Кроме изменения образа жизни, с большой вероятностью будет назначена медикаментозная терапия. Здесь стоит иметь в виду несколько правил.

Лекарственные препараты необходимо принимать постоянно, а не только при повышении давления. Многих пугает перспектива «всей жизни на таблетках». Однако АГ — это хроническое заболевание, которое неуклонно прогрессирует и без лечения рано или поздно приведет к фатальным последствиям.

Не занимайтесь самолечением. Препараты назначаются исходя из индивидуальных особенностей, поэтому то, что подошло одному человеку, может не подойти другому. В настоящий момент существует более шести групп препаратов для лечения АГ. Чтобы достичь наилучшего результата, врач может менять препараты и их дозу. Надежный контроль гемодинамики обеспечивается современными препаратами длительного действия, которые принимают один раз в день.

Помните, что успех лечения во многом зависит от выполнения рекомендаций врача. Сочетание здорового образа жизни и правильного приема антигипертензивных препаратов позволит значимо увеличить продолжительность жизни.

Следите за артериальным давлением сами и убедите в этом тех, кто вам дорог!!!