



ПРОЕКТ «ЖИТЬ ЗДОРОВО!»

Выпуск №2

Таково позитивное название проекта, над которым редакция газеты "Сонковский вестник" будет вести работу в 2022 году. На страницах "районки" вы сможете узнать о той или иной медицинской проблеме, познакомиться с необходимой информацией по профилактике заболеваний, найти адреса помощи и прочитать советы специалистов.

Уважаемые читатели! Приглашаем вас к активному сотрудничеству: пишите, звоните, приходите в редакцию, делитесь тем, что вас волнует, задавайте вопросы. Адрес электронной почты: sonkovovest@yandex.ru. Наши телефоны: 2-14-80 и 2-14-89.

Сегодня наш разговор посвящён гипертонии - коварной болезни, характеризующейся стойким повышенным давлением, возникающим вследствие нездорового образа жизни.



ЗНАЙ ВРАГА В ЛИЦО!

Почти половина взрослого населения страны страдает от повышенного артериального давления и каждый четвертый из этих людей живёт с повышенной частотой сердечных сокращений, зная, что это ухудшает течение его гипертонии. Необходимо внимательнее относиться к своему здоровью и здоровью близких! Врач-терапевт участковый ГБУЗ "Сонковская ЦРБ" Малашихин Александр Владимирович рассказал о причинах возникновения гипертонии, её профилактике и методах лечения.

Что такое артериальная гипертония?

- Это состояние, при котором артерии постоянно подвергаются чрезмерно высокому давлению крови. Самая частая жалоба, с которой обращаются пациенты - повышенное давление.

Александр Владимирович, с чем связан рост числа гипертоников, какие факторы на это влияют?

- Чаще всего пациенты приобретают гипертонию из-за малоподвижного образа жизни, избыточного веса, стрессов, психоэмоционального напряжения, курения, чрезмерного употребления алкоголя. Ещё один фактор, который увеличивает количество сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе у молодых, это сахарный диабет.

То есть гипертония возникает в основном под влиянием внешних факторов, не наследственных?

- Наследственность тоже оказывает влияние. Если кто-то в роду страдал повышенным давлением, то, конечно, риск возникновения артериальной гипертонии несколько выше. Но большой доказательной базы именно по наследственной предрасположенности к гипертонии нет.

Александр Владимирович, кто больше всего подвержен риску повышенного давления?

- Повышенное артериальное давление наиболее часто развивается у лиц старше 35 лет. У них, как правило, выше цифры его артериального давления. Впрочем, в последнее время болезни значительно "помолодела". Всё чаще артериальную гипертонзию выявляют у молодых людей в возрасте 20-25 лет.

А почему именно люди пожилого возраста больше подвержены повышенному давлению?

- С возрастом крупные артерии постепенно теряют свою эластичность, становясь более жесткими, а мелкие артерии могут частично блокироваться. Эта жесткость в сочетании с сужением мелких артерий может частично объяснить, почему с возрастом происходит повышение артериального давления.

Александр Владимирович, расскажите подробнее о некоторых факторах, которые влияют на давление?

- В первую очередь - стресс. Гормон стресса - адреналин заставляет сердце биться чаще, перекачивая больший объем крови в единицу времени, вследствие чего давление повышается. Если стресс продолжается длительное время, то постоянная нагрузка изнашивает сосуды и повышение артериального давления становится хроническим. Алкоголь и курение тоже являются основными причинами повышения давления. Ежедневное употребление крепких спиртных напитков увеличивает давление на 5-6 мм. рт. ст. в год. Компоненты табачного дыма, попадая в кровь, вызывают спазм сосудов. Не только никотин, но и другие вещества, содержащиеся в табаке, способствуют механическому повреждению стенок артерий, что располагает к образованию в этом месте атеросклеротических бляшек и развитию гипертонии. Современный человек потребляет с пищей гораздо больше поваренной соли, чем это необходимо его организму. Избыток соли в организме также часто ведет к спазму артерий, задержке жидкости в организме и, как следствие, к развитию артериальной гипертонии.

Чем опасна артериальная гипертония?

- При гипертонии, если у человека параллельно с ней нет аневризмы сосудов, как врожденной, так и приобретенной, сосуды и сердце не разрываются от высокого давления, но процессы атеросклероза (распространенное хроническое заболевание, при котором развивается поражение крупных кровеносных сосудов) текут в 4-5 раз быстрее. При повышении артериального давления повреждается эндотелий - внутренний слой сосудистой стенки. И тогда жиры, холестерин быстрее начинают отклады-

ваться на стенках сосудов и формировать атеросклеротические бляшки. Это приводит к инфаркту, инсульту, повреждению почек и целому каскаду осложнений, от которых в дальнейшем больше гипертонией и погибают.

Не все люди подозревают, что страдают гипертонией. Как вовремя "поймать" эту болезнь?

- Большая проблема как раз состоит в том, что очень много людей не измеряют артериальное давление регулярно, ведь далеко не у всех гипертоников его повышение сопровождается какой-то клинической картиной - оно может протекать совершенно бессимптомно. Поэтому люди это делают от случая к случаю, попав на приём к врачу, где внезапно и узнают, что у них давление 150 или 160. Вообще, современный человек помимо того, что должен контролировать свой уровень холестерина хотя бы раз в один-три года в зависимости от возраста, уровень своего сахара, должен минимум раз в месяц измерять артериальное давление. Это нормально, это показатель адекватного отношения к себе и к своему здоровью.

Как снизить риск возникновения гипертонии?

- Основные причины того, что у нас появляется всё больше гипертоников, особенно молодых, это стресс и малоподвижный образ жизни. К сожалению, мы много сидим за компьютером, в офисах, а это - вынужденное положение с изгибом шеи, а значит, нагрузка на шейный отдел позвоночника, где проходят сонные и позвоночные артерии. При долгом сидении за компьютером они физиологически пережимаются, и это начинает формировать артериальную гипертонию. Людям, у которых вот такая сидячая работа, следует помнить, что каждые 40-45 минут необходимо делать перерыв, пройтись, разгрузить позвоночник, переключиться.

А как быть тем, кто уже заболел артериальной гипертонией, как обезопасить себя от инфаркта и инсульта?

Спорт, правильное питание, а что ещё?

- Да, питание, спорт, рациональная антигипертензивная терапия и обязательно достижение целевого уровня артериального давления.

Какие рекомендации вы можете дать по предотвращению артериальной гипертонии?

- Кардионагрузка на частоте пульса 100-120 ударов в минуту, которая позволит увеличить выносливость сердечно-сосудистой системы. Это может быть занятие на беговой дорожке, велосипедном тренажёре. Самое главное, чтобы нагрузка была длительною более 30-35 минут. Человек, в том числе гипертоник, должен проходить как минимум около восьми тысяч шагов в сутки. Помимо этого нужно следить за своим питанием. Употреблять умеренное количество соли, исключить из своего рациона полуфабрикаты, также нужно есть меньше продуктов, имеющих в своём составе жиры животного происхождения. Полезно есть хороший полноценный белок - мясо, рыбу и овощи.

Александр Владимирович, как правильно измерять давление?

- Перед измерением надо спокойно посидеть хотя бы 5 минут. Рука должна лежать на столе, на уровне сердца. Нельзя употреблять кофе и чай в течение часа до измерения артериального давления, курить за 15 минут до измерения, применять средства от простуды. Манжета должна полностью обхватывать плечо и покрывать две трети его длины. Если манжета мала, результаты будут завышенными. Нельзя использовать приборы для измерения на пальце, на кисти и предплечье. В первый раз измеряют на обеих руках, затем на той руке, где оно выше.

Александр Владимирович, большое спасибо за беседу. Желаем вам дальнейших успехов в вашей работе!



ТЕСТ

ГРОЗИТ ЛИ ВАМ ГИПЕРТОНИЯ?

Предлагаем вам пройти тест, который поможет определить, склонны ли вы к гипертонической болезни. Постарайтесь честно ответить на следующие вопросы «да» или «часто».

- У вас часто краснеет лицо.
- Вы проявляете себя как личность беспокойная, су-етливая, излишне подвижная.
- У вас есть проблемы с засыпанием, или вы вообще плохо спите.
- Возникают ли у вас приливы жара.
- Вы становитесь нервным и раздражительным, если на вас сваливается большой объем работы?
- Вы заводитесь "с полуоборота", вспыскиваете по пустякам.
- При утомлении вы чувствуете учащение сердцебиения.
- Беспокоили ли вас ваши почки за последние 5 лет.
- Мелькают ли у вас перед глазами "мушки" или "разноцветные круги".
- Беспокоят ли вас головные боли.
- Бывают ли у вас головокружения.
- Любите ли вы все досаливать или приправлять еду острыми специями.
- Вы курите.
- Вы употребляете спиртные напитки.
- У вас отмечается избыток веса.

Если большинство ваших ответов "да" или "часто", - вам срочно нужно обратиться на обследование к врачу. Если же вы на большинство вопросов ответили иначе, - поздравляем, гипертония вам пока не грозит.



Гипертонический криз

ПРОФИЛАКТИКА ГИПЕРТОНИЧЕСКОГО КРИЗА:

- регулярно контролируйте артериальное давление;
- принимайте назначенное врачом лечение;
- следите за количеством потребляемой соли (норма - 3-5 г. в сутки) и жидкости (не более 2л.);
- контролируйте вес, этим вы можете поддержать ваше давление в оптимальных рамках;
- исключите приём спиртных напитков, так как алкоголь вызывает подъём артериального давления;
- бросьте курить;
- избегайте стресса и учитесь расслабляться;
- увеличьте физическую активность.

Страницу подготовила Елизавета ЗАРУДНЕВА