Гипертония

Матвиец Ирина, 243 гр.

Гипертония - это высокое и постоянное давление крови: 140/90 и выше.

Идеальный уровень, это когда верхняя цифра давления крови держится ниже 120 (систолическое давление).

Нижняя цифра должна быть ниже 80 (диастолическое).

Гипертония, является самым распространенным заболеванием XXI века (ВОЗ). Приблизительно 600 млн. людей во всем мире страдают от высокого кровяного давления.

Стадии гипертонии

1 стадия (легкая)

характеризуется сравнительно небольшими подъемами АД в пределах 160—179(180) мм рт. ст. систолического, 95—104 (105) мм рт. ст.—диастолического. Уровень АД неустойчив, во время отдыха больного оно постепенно нормализуется, но заболевание уже фиксировано, повышение АД неизбежно возвращается. Часть больных не испытывает никаких расстройств состояния здоровья. Других беспокоят головные боли, шум в голове, нарушения сна, снижение умственной работоспособности. Изредка возникают несистемные головокружения, носовые кровотечения. Обычно отсутствуют признаки гипертрофии левого желудочка, ЭКГ мало отклоняется от нормы, иногда она отражает состояние гиперсимпатикотонии.

2 стадия (средняя)

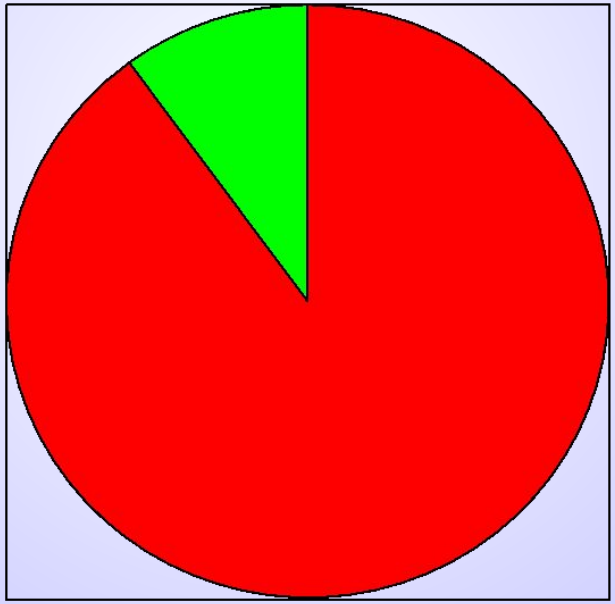
отличается от предыдущей более высоким и устойчивым уровнем АД, которое в покое находится в пределах 180—200 мм рт. ст. систолическое и 105—114 мм рт. ст. диастолическое. Больные часто предъявляют жалобы на головные боли, головокружения, боли в области сердца. Выявляются признаки поражения органов-мишеней: гипертрофия левого желудочка, на ЭКГ признаки субэндокардиальной ишемии. Со стороны ЦНС отмечаются разнообразные проявления сосудистой недостаточности, возможны мозговые инсульты. На глазном дне, помимо сужения артериол, наблюдаются сдавления вен. Почечный кровоток и скорость клубочковой фильтрации снижены, хотя в анализах мочи нет отклонений от нормы.

3 стадия (тяжелая)

характеризуется более частым возникновением сосудистых катастроф, что зависит от значительного и стабильного повышения АД и прогрессирования атеросклероза более крупных сосудов. АД достигает 200—230 мм рт. ст. систолическое, 115—129 мм рт. ст. диастолическое. Спонтанной нормализации АД не бывает. Клиническая картина определяется поражением сердца (стенокардия, инфаркт миокарда, недостаточность кровообращения, аритмии), мозга (ишемические и геморрагические инфаркты, энцефалопатия), глазного дна, почек (понижение почечного кровотока и клубочковой фильтрации). У некоторых больных с III стадией гипертонии, несмотря на значительное и устойчивое повышение АД, в течение многих лет не возникают тяжелые сосудистые осложнения.

Причина гипертонии

Статистика: 90 % заболеваний гипертонией вызваны образом жизни и вредными привычками.



Вывод: гипертониками мы становимся в большинстве случаев по своему собственному выбору.

Факторы образа жизни – причина гипертонии

Избыточная масса тела

Каждый килограмм жира требует 15 км дополнительных мельчайших кровеносных сосудов. Поэтому требуется большее давление, чтобы протолкнуть через них кровь.

Статистика: люди, имеющие массу тела на 20 % выше нормы, в 5 раз чаще страдают от гипертонии, чем люди с нормальной массой тела. У 70% мужчин, и у 61% женщин больных гипертонией причиной заболевания явилось ожирение.

Излишнее употребление соли, избыток пищевого натрия

Установлено, что высокое кровяное давление встречается редко в тех регионах земного шара, где содержание соли в пище очень низкое. Во многих странах употребление соли постоянно растет.

Как следствие - гипертония, как эпидемия, поражает половину взрослого населения. Избыток соли в организме часто ведет к спазму артерий, задержке жидкости в тканях и, как следствие, к развитию артериальной гипертонии. Подсчитано, что каждый килограмм лишнего веса означает увеличение давления на 2 мм. рт. ст.

Курение

Компоненты табачного дыма, попадая в кровь, вызывают спазм сосудов. Вещества, содержащиеся в табаке, способствуют механическому повреждению стенок артерий, что предрасполагает к образованию в этом месте атеросклеротических бляшек.

Курение одной сигареты повышает давление крови. Повышенное давление сохраняется как минимум 30 минут.

Алкоголь

Результат научных исследований: умеренное употребление алкоголя (не более 5 раз в год) в 15 % случаев ведет к гипертонии.

Ежедневное употребление крепких спиртных напитков увеличивает давление на 5-6 мм. рт. ст. в год.

Кофе, чай

Результат научных исследований: одна чашечка кофе или чая может повысить давление крови на 5-6 делений.

Малоподвижность

Результат научных исследований: человек, который не занимается физическими упражнениями рано или поздно будет страдать от повышенного давления.

Стресс и психическое перенапряжение

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.

Атеросклероз

Избыток холестерина ведет к потере артериями эластичности, а атеросклеротические бляшки сужают просвет сосудов, что затрудняет работу сердца. Все это ведет к повышению артериального давления. Однако и гипертония, в свою очередь, подстегивает развитие атеросклероза, так что эти заболевания являются факторами риска друг для друга.

Наследственность

Наследственность играет немаловажную роль в развитии гипертонической болезни в основном у людей молодого возраста, меньшую - у пожилых. Установлено, что гипертония в семьях, где ближайшие родственники страдают повышенным артериальным давлением, развивается в несколько раз чаще, чем у членов остальных семей. У родителей, болеющих гипертонической болезнью, дети в 3,5 раза чаще страдают ею по сравнению с другими детьми.

Генетически может наследоваться не сама гипертония, а только предрасположенность к ней, это связано с особенностями обмена некоторых веществ (в частности, жиров и углеводов), а также с нервно-психическими реакциями. Однако реализация генетической предрасположенности в значительной степени обусловлена внешними влияниями: условиями жизни, питанием, неблагоприятными факторами.

Профилактика развития гипертонии

Профилактика артериальной гипертонии делится на первичную и вторичную.

Первичная профилактика нужна здоровым — тем, чье давление пока не превышает нормальных цифр. Приведенный ниже комплекс оздоровительных мер поможет не только долгие годы удерживать давление в норме, но и избавиться от лишнего веса и значительно улучшить общее самочувствие.

Физические упражнения

Любые физические упражнения у лиц с мягкой и умеренной артериальной гипертонией способствуют повышению физической работоспособности.

Упражнения, направленные на тренировку выносливости (общеразвивающие, дыхательные упражнения, занятия на тренажерах, плавание, быстрая ходьба, бег), приводят к заметному антигипертензивному эффекту. Однако, во время сильной физической нагрузки систолическое давление резко увеличивается, поэтому лучше всего заниматься понемногу (30 минут) каждый день, постепенно увеличивая нагрузку от слабой до умеренной.

Ограничение животных жиров

Постепенно вытесните из своей диеты сливочное масло, сыры, колбасы, сметану, сало и жареные котлеты дополнительным количеством овощей и фруктов, растительного масла и нежирной рыбы. Предпочитайте обезжиренные молочные продукты. Таким образом вы сможете контролировать содержание холестерина в крови (профилактика атеросклероза), нормализовать вес и одновременно обогатить свой рацион калием, который очень полезен при гипертонии.

Низкосолевая диета

Количество поваренной соли следует ограничить до 5 грамм (1 чайная ложка) в день. Следует учесть, что многие продукты (сыры, копчености и соления, колбасные изделия, консервы, майонез, чипсы) сами по себе содержат много соли. Итак, уберите со стола солонку и никогда не досаливайте готовые блюда. Заменяйте соль пряными травами, чесноком. Если обходиться без соли трудно, можно приобрести соль с пониженным содержанием натрия, вкус которой почти не отличается от обычной.

Психологическая разгрузка

Стресс — одна из основных причин повышения давления. Поэтому так важно освоить методы психологической разгрузки — аутотренинг, самовнушение, медитацию.

Важно стремиться видеть во всем положительные стороны, находить в жизни радости, работать над своим характером, меняя его в сторону большей терпимости к чужим недостаткам, оптимизма, уравновешенности.

Пешие прогулки, спорт, хобби и общение с домашними животными также помогают поддерживать душевное равновесие.

Немедикаментозная терапия

Помимо гипертонической диеты, терапия может включать дыхательные упражнения, легкий массаж, акупунктуру, иглоукалывание, рефлексотерапию, нормализацию сна, соблюдение режима дня, прием натуральных и синтетических витаминов, антиоксидантов, пищевых добавок и общеукрепляющих сборов трав. Словом, стоит максимально “оздоровить” свой образ жизни.

Измерение артериального давления

Делайте это ежедневно, а полученные цифры записывайте в специальную тетрадь.

Если ваше давление приближается к 140/90, или выше этой цифры, значит оно повышено и следует обратиться к врачу.

Запомните правило: меньше соли, меньше жиров, больше клетчатки