**Что такое артериальная гипертензия**

Повышение артериального давления до уровня 140/90 мм рт. ст. считается гипертонией. Во многих случаях, это заболевание протекает бессимптомно, что затрудняет своевременную диагностику недуга и приводит к быстрому переходу в хроническую форму. При отсутствии адекватного лечения повышается риск развития ишемической болезни сердца, поражений почек, инсульта и инфаркта миокарда. Рекомендуется регулярно измерять уровень артериального давления, чтобы вовремя выявить развитие артериальной гипертензии (АГ).

**Сигналом к диагностированию гипертонии может стать регулярное появление таких симптомов:**  
-ощущение тяжести в висках или глазницах, головокружение;

-посторонний шум в ушах; пульсирующая боль в голове (особенно в затылочной, лобной или височной зоне);

-покраснение кожи лица;

-онемение пальцев на руках, покалывания; отечность лица и ног;

-нарушение зрения (мелькание «мушек», бликов в глазах);

-потливость, озноб; тревожность, раздражительность;

-учащенный пульс; сердцебиение;

-ухудшение памяти, работоспособности. 

**Причины**

В большинстве случаев выяснить причины развития артериальной гипертонии не получается. Такая форма заболевания (первичная или эссенциальная гипертензия) требует устранения фактора риска и своевременную немедикаментозную терапию. Примерно в 10% случаев, гипертония развивается на фоне другого заболевания (симптоматическая артериальная гипертензия) или как побочный эффект от приема определенных препаратов. Заболевания почек, патологии эндокринной системы часто становятся причинами стойкого повышения давления в кровеносных сосудах и развития поражений мозга.

**Факторы риска**

Существует большое количество факторов, которые повышают риск развития гипертонии. Особенно тщательно нужно относиться к своему здоровью людям, которые попадают в группу риска развития недуга (артериальное давление находится на высокой или пограничной отметке, отмечаются нарушения в работе почек или есть проблемы по наследственной линии).

Специалисты определяют такие факторы риска артериальной гипертензии, на которые необходимо обратить особое внимание:

- избыточный вес (индекс массы тела превышает норму);

-потребление соли в больших количествах (избыток натрия способствует развитию спазма артерий, задерживает жидкость в организме);

-вредные привычки (курение, чрезмерное потребление алкоголя повышает риск развития недуга);

-наследственность (при наличии гипертонии у двух или более родственников первой линии вероятность развития гипертонии сильно возрастает);

-атеросклероз (нарушение обмена холестерина понижает уровень эластичности артерий, за счет чего сужаются просветы сосудов, и повышается артериальное давление);

-повышенные психоэмоциональные нагрузки, частые стрессы (выброс адреналина в кровь повышает давление, за счет чего сосуды изнашиваются, повышенное давление переходит в хроническую форму);

-гиподинамия (отсутствие физической активности замедляет обмен веществ, ослабляет нервную систему организма).

**Первичная профилактика**

Для снижения риска возникновения гипертонической болезни у здоровых на первый взгляд людей необходимо тщательно выполнять рекомендованные специалистами методы профилактики.

Для своевременного выявления гипертонии необходимо приобрести аппарат для измерения артериального давления (систолического и диастолического) и пульса. Нужно периодически контролировать эти показатели.

Первичная профилактика гипертонической болезни призвана устранить влияние на организм факторов, которые повышают риск прогрессирования заболевания.

Первичная профилактика направлена на выявление факторов риска и уменьшение их негативного влияния:

- психологическое здоровье (снижение уровня стрессов, тревожных состояний);

-режим дня (достаточное время для сна, постоянное время просыпания, отхода ко сну);

-физическая активность (прогулки на свежем воздухе, умеренные физические нагрузки);

-отказ от вредных привычек (курение, прием алкоголя должен быть строго нормированным);

-правильное рациональное питание (ограничения в потреблении соли, сладостей, животных жиров);

-снижение массы тела (особенно пациенты с риском ожирения).

**Вторичная профилактика**

Для пациентов с установленным диагнозом артериальной гипертонии главная задача – снизить уровень риска осложнений. Комплекс терапии состоит из двух компонентов – немедикаментозное лечение и прием лекарственных препаратов. Лекарственная терапия проводится исключительно под присмотром врача, стойкая нормализация давления наблюдается через 4-6 месяцев.

Причинами развития вторичной артериальной гипертензии могут стать такие патологии и заболевания:

-сужение почечных артерий (атеросклероз, гематома, опухоль, закупорка просвета тромбом, травма, дисплазия);

-болезни эндокринной системы (Синдром Иценко-Кушинга, опухоль в надпочечниках, синдром Конна);

-сердечная недостаточность (поздняя стадия), частичное сужение аорты (может быть врожденным);

-поражение сосудов головного мозга, энцефалит, опухоли головного мозга;

- побочное действие некоторых препаратов на организм пациента.

**Питание для профилактики гипертонии**

Прежде чем начинать медикаментозную терапию, рекомендуется привести в порядок свое питание. Необходимо, чтобы рацион был разнообразным и сбалансированным. Стоит ограничивать потребление животных жиров, сдобной выпечки и картофеля. Стоит исключить из рациона вредные сладости, исключение – сухофрукты и орехи. Кроме того, важно следить за режимом питания. Завтрак, обед и ужин нужно проводить ежедневно в одно и то же время. Достаточная гидратация (питье) очень важна для поддержания водно-солевого баланса организма.

**Полезные продукты для профилактики гипертензии**

Для того чтобы не допустить развитие АГ необходимо научиться есть полезную пищу в оптимальных количествах (важно не переедать). Профилактика проводится с помощью диеты, в которой много овощей, фруктов, злаков, домашней птицы, нежирной рыбы и молочнокислой продукции. Основной акцент в питании должен быть на достаточном потреблении богатых кальцием, калием и магнием продуктов. Из способов приготовления стоит выбирать запекание или отваривание, так как при жарке из жиров выделяются канцерогены, наносящие вред здоровью.

**Физические упражнения и лечебная гимнастика**

Среди других принципов первичной профилактики артериальной гипертензии особое место занимают физические нагрузки.

Лечебная физкультура (ЛФК) призвана работать на укрепление организма в целом, нормализацию работы сердечно-сосудистой, центральной нервной, дыхательной систем. Кроме того, правильное выполнение упражнений способствует нормализации тонуса сосудов, приводит к улучшению обмена веществ. Комплекс упражнений разрабатывается относительно стадии болезни и выраженной симптоматики. Занятия должны быть посильными и регулярными.

**В большинстве случаев, пациентам с диагнозом АГ необходимо избегать некоторых типов упражнений:** -ритмическая гимнастика в быстром темпе; -подъем тяжелых предметов; -упражнения с резкими опусканиями головы вниз; -занятия на сокращения отдельных мышц (при стабильном туловище и/или конечностях); -подъем в гору (с нагрузкой и без нее); -занятия при низких или высоких температурах окружающей среды, в недостаточно проветриваемых помещениях.  
Следует помнить, что риск развития осложнений снижается при постоянном контроле за уровнем давления и следовании рекомендациям врача. Тщательная диагностика и профилактика артериальной гипертензии может спасти человеку жизнь.

Будьте здоровы!

Князева И. А.

врач по медицинской профилактике

Центра здоровья ГБУЗ СО «ЧЦГБ»



