

Органы мишени

В первую очередь, негативному воздействию от чрезмерного повышенного артериального давления подвержены:



Сердце

Высокое артериальное давление заставляет сердце работать с большей нагрузкой, что вначале приводит к нарушению функции сердца, позже к утолщению стенок левых отделов сердца. Это, в свою очередь, может привести к развитию ишемической болезни сердца, нарушению ритма, инфаркту миокарда и сердечной недостаточности.



Мозг

Высокая артериальная гипертония (АД 189/105 мм рт. ст. и выше) или гипертонические кризы могут привести к острым нарушениям мозгового кровообращения – инсульту.



Глаза

При артериальной гипертонии поражаются сосуды и ткань сетчатой оболочки глаза, что может повлечь за собой серьезные последствия, вплоть до потери зрения.



Почки

Происходит постепенный склероз сосудов и тканей почек. Нарушается их выделительная функция. В крови повышается количество продуктов обмена мочевины, в моче появляется белок. В конечном итоге возможна хроническая почечная недостаточность.

Профилактика артериальной гипертонии

- контролируйте артериальное давление;
- проверяйте уровень холестерина в крови;
- следите за уровнем глюкозы в крови;
- поддерживайте массу тела в пределах нормы;
- ведите активный образ жизни;
- соблюдайте диету: употребляйте пищу, богатую витаминами и микроэлементами, обезжиренные молочные продукты, зерновые, птицу, рыбу, орехи; ограничьте красное мясо, углеводы, общие и насыщенные жиры, холестерин;
- откажитесь от курения и употребления алкоголя;
- не досаливайте пищу и сократите потребление соли до 5,0 грамм в сутки.



Следует быть внимательным к своим ощущениям, но полагаться только на них нельзя: регулярное обращение к врачу и контроль артериального давления позволит вовремя выявить артериальную гипертонию.

Министерство здравоохранения Республики Коми



Республиканский центр
общественного
здоровья и медицинской
профилактики



АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ

Что такое артериальное давление?

Артериальное давление (АД) – это давление, оказываемое кровью на стенки артерий. Артериальное давление характеризуется двумя показателями: верхнее – систолическое давление определяется усилием, с которым при сокращении сердца кровь давит на стенки крупных артерий. Нижнее – диастолическое артериальное давление соответствует расслаблению сердца, когда напор крови внутри артерий уменьшается. АД выражается обычно в миллиметрах ртутного столба (мм рт. ст.) Артериальное давление может варьироваться в зависимости от возраста, состояния сердца, эмоционального статуса, физической активности и препаратов, которые человек принимает.

От чего зависит величина артериального давления?

На величину артериального давления влияют многочисленные факторы:

- сила, с которой сердце выбрасывает кровь в сосуды;
- количество крови, выталкиваемой в сосуды;
- эластичность сосудов;
- регуляция тонуса сосудов со стороны нервной системы;
- содержание и концентрация различных компонентов, особенно гормонов и др.

Артериальное давление – величина изменчивая: оно ниже, когда мы спим или просто лежим, временно повышается при нагрузках и волнении, когда как отдых и расслабление вновь приводят к его нормализации.



Что такое артериальная гипертензия?

Артериальная гипертензия – это заболевание сердечно-сосудистой системы человека, которое характеризуется стойким повышением артериального давления и сопутствующими этому нарушениями работы внутренних органов. О наличии артериальной гипертензии свидетельствует уровень артериального давления более **140/90 мм рт.ст.**

Как распознать артериальную гипертензию?

Самый простой и надежный способ – это измерить свое артериальное давление! Так-же существуют косвенные признаки, которые могут предупредить о том, что у вас есть риск развития артериальной гипертензии. На них нужно обратить пристальное внимание, если они часто и регулярно повторяются:

- головная боль, головокружение;
- «мушки» перед глазами;
- тошнота, рвота;
- сердцебиение, боли в области сердца.

Факторы риска артериальной гипертензии

Наследственность. Если больны близкие родственники, то развитие артериальной гипертензии имеет высокую вероятность.

Пол. Мужчины в большей степени предрасположены к развитию артериальной гипертензии.

Возраст. С возрастом стенки артерий утолщаются, они теряют свою эластичность, а также уменьшается диаметр их просвета.

Стресс. Стресс вызывает увеличение выброса гормонов, которые вызывают возрастание сосудистого тонуса, увеличение частоты сердечных сокращений и в итоге повышение артериального давления.

Курение. Никотин, проникая в организм, вызывает сильное сужение сосудов, что приводит к увеличению показателя АД.

Ожирение. При ожирении риск развития гипертензии повышается в пять раз. Снижение массы тела на 10 кг приводит к уменьшению давления минимум на 10 мм рт. ст.

Избыток соли в пище. Употребление соли более 5,0 г в сутки считается высоким и способствует развитию гипертензии.

Сахарный диабет. Установлено, что сахарный диабет является достоверным и значимым фактором риска развития атеросклероза, артериальной гипертензии и ишемической болезни сердца.

Нарушение липидного состава. Отмечено, что повышение содержания в плазме крови холестерина, входящего в состав липопротеидов низкой плотности выше 3 ммоль/л (115 мг/дл), резко повышает риск развития артериальной гипертензии.