

Артериальная гипертония

В России артериальная гипертония – одно из наиболее распространённых сердечно – сосудистых заболеваний. У жителей большинства городов артериальная гипертония отмечается у каждого пятого мужчины или женщины в возрасте 20 – 69 лет.

Главной причиной артериальной гипертензии является нервно – психическое перенапряжение, возникающее после психических травм, потрясений, длительных эмоциональных перегрузок.

Особенно неблагоприятно сочетание этих факторов с малоподвижным образом жизни, ожирением, курением, злоупотреблением алкоголем и поваренной солью.

Доказана наследственная предрасположенность к возникновению этого заболевания.

Установлено, что 30 – 40 % больных АГ не знают о том, что они больны. Среди тех, кто лечится 80 – 90 % не добиваются эффективного снижения уровня артериального давления. Одной из причин неблагоприятной ситуации по выявлению этих больных является плохая осведомленность населения о данном заболевании, недостаточное воздействие на такие факторы риска как курение, употребление алкоголя, нерациональное питание, ожирение, гиподинамия.

Ранним и постоянным признаком гипертонической болезни является повышение артериального давления.

В начале заболевания происходит временные подъёмы артериального давления, в дальнейшем артериальное давление остаётся постоянно высоким.

Если давление повышено постоянно, возникают изменения в сосудистой системе, особенно в почках.

При обострении заболевания (кризе) в большинстве случаев появляются головные боли, которые могут сопровождаться рвотой, головокружением, шумом в ушах, мельканием «мушек» перед глазами.

Иногда гипертоническая болезнь протекает скрыто – без наличия жалоб со стороны больных.

Артериальная гипертензия увеличивает риск смерти от заболеваний сердечно – сосудистой системы, может привести к развитию мозговых инсультов, ишемической болезни сердца, инфаркту миокарда, сердечной и почечной недостаточности.

В целях профилактики артериальной гипертензии достаточно бывает изменить образ жизни. Прежде всего необходимо урегулировать питание – исключить переизбыток, употребление жирных сортов мяса и рыбы, ограничить употребление поваренной соли и жидкости, отказаться от кофе (особенно растворимого), крепко заваренного чая и других возбуждающих напитков. В рацион следует вводить больше овощей и фруктов, винегреты, салаты.

Улучшает работу сердца и способствует выведению избытка жидкости и соли из организма – кальций, который содержится в картофеле (особенно в печеном и вареном в «мундире»), капусте, тыкве, абрикосах, черносливе, кураге, изюме, плодах шиповника.

Полезны и необходимы соли магния, оказывающие сосудорасширяющие действия. Содержатся они в ржаном и пшеничном хлебе с отрубями, овсяной, пшеничной, ячневой и гречневой крупах, свекле, моркови, черной смородине, укропе, петрушке, салате, грецких орехах.

Рекомендуются морская капуста(богатая клетчаткой и минеральными солями), чеснок, молоко и кисломолочные продукты. Из жиров следует отдавать предпочтение не животным, а растительным жирам. При наличии ожирения полезно проводить 1 раз в неделю разгрузочные дни – овощные, фруктовые, салатные, творожные.

Овощные салаты лучше заправлять растительным маслом, что способствует регулярной работе кишечника.

Помогут нормализовать давление соблюдение режима дня, правильная организация труда и отдыха, чередование умственного и физического труда, регулярные занятия физическими упражнениями, достаточный сон, исключение отрицательных эмоций, отказ от курения, употребления алкогольных напитков, работы в ночные смены, а так же систематический контроль за уровнем артериального давления.

Врач – кардиолог

Ю.Н. Некрасов