**Повышенное артериальное давление. Артериальная гипертензия. Что должен знать каждый.**

Дорогие друзья! В преддверии Всемирного Дня борьбы с артериальной гипертензией мы предлагаем вам материал «Повышенное артериальное давление. Артериальная гипертензия». Почему повышается давление? Как правильно измерять давление? Чем опасно и как его контролировать?

Итак, по данным многих исследований повышенное артериальное давление или артериальная гипертензия разной степени выраженности очень распространены. В среднем каждый третий человек старше 40 лет страдает артериальной гипертензией, то есть имеет диагноз артериальной гипертензии. Это много. Сразу оговоримся: практически у каждого из нас в течение суток артериальное давление может повышаться выше нормы – однократно, на короткое время. Артериальное давление – не постоянная величина, и мы с вами не машины. Все наши параметры подвержены суточным и иным ритмам. Днем, во время физической нагрузки, приема пищи, решения каких-то задач артериальное давление может подниматься до 145-150/85-90 мм рт ст. Но у здоровых людей оно быстро возвращается к норме.

Но при большинстве измерений в течение суток нормальными значениями артериального давления (АД) считается значение не выше 140/90 мм рт ст. То есть, если вы постоянно видите цифры 140/90 мм рт ст, стоит обратить на это внимание и обратиться к врачу.

Для диагноза «артериальная гипертензия» одних повышенных цифр АД недостаточно. Врач назначит обследования и при определенных показателях установит этот диагноз.

**Отчего возникает артериальная гипертензия или какова ее причина**? Сразу ответим: одной причины нет. Потому что регуляция нашего АД чрезвычайно сложный механизм, и «поломка» любой его части запускает некий порочный круг. Что точно известно: имеет значение наследственность по артериальной гипертензии, стрессовые факторы, нарушения водно-минерального и гормонального обмена и другие факторы. Что из этого следует? Важны меры первичной профилактики: правильный режим дня, хорошее питание и достаточная физическая активность.

Измерять артериальное давление самому – важно. Тем, кому уже установлен диагноз гипертензии, тем, кто находится в «зоне риска», ну например, по наследственности, или сахарному диабету. Да и всем, кому более 40 лет. Потому что зачастую артериальная гипертензия начинается без всяких симптомов.

**Как правильно измерять артериальное давление?**

Есть набор правил для измерения давления. Все выполнить, прямо скажем, сложно. Но есть самые главные:

• перед измерением АД необходимы минимум 5 мин отдыха в положении сидя;

• сидеть во время измерения АД нужно с полной опорой стоп на пол, не перекрещивая и не поджимая ноги, положив руку на стол так, чтобы наложенная на плечо манжета была на уровне сердца, спина и рука с манжетой должны быть расслаблены;

• необходимо выполнять минимум 2 последовательных измерения с интервалами в 1 – 2 минуты АД утром и вечером ежедневно, следует записывать результаты измерений в дневник самоконтроля; в расчет надо принять среднее значение.

• минимум за 30 мин до измерения АД не следует курить и употреблять кофеинсодержащие напитки;

• во время измерения АД одежда не должна плотно охватывать плечо, создавая складки и дополнительную компрессию.

Самый часто задаваемый вопрос - можно ли пользоваться автоматическими тонометрами вместо механических? И наш ответ будет категорически «Да». Эти тонометры прошли все сертификационные испытания и рекомендованы для домашнего использования. Если тонометр новый и исправный. При использовании автоматического тонометра исключается субъективный фактор прослушивания тонов пульсации, что чрезвычайно важно. А датчики в современных тонометрах надежны. Пользоваться автоматическими тонометрами удобно и приятно, поэтому самостоятельное измерение давления с большой вероятностью войдет в ваши ежедневные процедуры. Ну как чистка зубов, скажем.

Важно: держите тонометр на видном месте. На тумбочке у кровати, около рабочего места, на журнальном столике. Это очень важный для вас прибор.

И главное. Перед походом к врачу по вопросам лечения артериальной гипертензии ведите дневник артериального давления хотя бы за 7 дней до планового визита или после изменения терапии.

И отмечайте прием лекарств, физическую нагрузку. Дело в том, что лекарства имеют разный пик и продолжительность действия, и подобрать нужное вам лекарство врач сможет лишь тогда, когда будет знать, как «ведет себя» ваше давление на протяжении суток. Начните измерение прямо не вставая с кровати – утренние подъемы давления довольно опасны.

**Как проявляется гипертония?** В том то и дело, что зачастую никак. И это особенно опасно. Поэтому правило: при неблагоприятной наследственности, да и просто всем после 40 лет рекомендовано время от времени доставать прибор-тонометр, и просто изучить, как « ведет себя» артериальное давление. Наиболее частый симптом повышенного АД – головная боль. Поэтому правило 2: при головной боли не спешить с таблеткой парацетамола, а измерить АД. При неоднократном повышении АД не затягивайте визит к врачу и, возможно, прием лекарств.

**Ну а теперь давайте начнем разговор о лечении.** И здесь первое важное правило. За что мы «боремся»? И следует понимать, что боремся мы за снижение риска сердечно-сосудистых катастроф: инфаркта и инсульта. Это – главная цель. А значит: лечение должно быть комплексным. В огромном числе исследований было показано, что чем лучше контролируется АД, тем вероятность катастроф существенно меньше. Однако уровень АД не является единственным фактором, определяющим риск инфаркта и инсульта. Что это значит? Что, только снижая уровень АД до нормальных значений, не нормализуя уровень холестерина, глюкозы крови, вы не можете «успокаиваться». Вот такое обязательное, но не достаточное условие.

Абсолютно доказано, что для нормализации уровня АД должны использоваться немедикаментозные и медикаментозные методы. Они так и называются.

Что относится к немедикаментозным методам? На сегодняшний день главными доказанными считаются 3: снижение потребления соли, снижение массы тела и дозированное разумное увеличение физической активности. И результаты всех исследований и практика показывают, что ни в коем случае нельзя пренебрегать этими методами. «Выгода» от каждого из них составляет 5-10 мм рт ст, а в сумме эта выгода может достигать 15-20 мм рт ст. А это хорошо само по себе, а также приводит к уменьшению частоты назначения лекарственных препаратов. Настройте себя на изменение образа жизни, если у вас повышенное артериальное давление.

С немедикаментозной коррекции АД начинается лечение артериальной гипертензии. И это не пустые слова, а с них начинается любой протокол лечения, любая научная статья, любая клиническая рекомендация. Ограничение соли, снижение массы тела (при ИМТ выше 25) и дозированное разумное увеличение физической нагрузки. И при таких немедикаментозных мерах мы вправе рассчитывать на снижение АД уже на 10-20 мм рт ст. Вопрос лишь в том, как внедрить эти здоровые привычки.

Ограничение соли рекомендуется до 5 грамм в день, а это примерно 1 чайная ложка. Это очень мало, и диетологи говорят, что примерно такое количество соли и содержится в невидимом виде в различных продуктах: хлебе, крупах, мясе, овощах. То есть солонку со стола придется убрать. Ну и конечно, самая большая беда – это скрытая соль консервированных продуктов и фаст фуда. Ведь для того, чтобы сосиска и котлета бургера долго сохранились, в них добавили очень много соли… и сахара, кстати. Гипертоникам все эти продукты стоит ограничить. Да и всем стоит внедрить меньшее добавление соли: современный человек ее потребляет излишне, далеко в прошлом остались времена, когда соль была на вес золота.

Как быстро сформируется привычка есть без соли салат, например, картошку, стейк или харчо? Вы не поверите: через 2 недели. А через неделю вы с удивлением откроете для себя вкус томатов, зелени, мяса… Ну и заменители в помощь: лимон, травы, чеснок, перец.

Также быстро вы привыкнете больше двигаться. 2-3 раза утром встали на коврик, в субботу на велосипед, в воскресенье – пробежкой. И в какой -то момент вы почувствуете, что вам чего- то недостает, если вы не двигаетесь. Но об этом мы говорили много. При физической активности нормализуется сложная внутренняя регуляция АД. Только маленькая оговорка для гипертоников: перед началом ходьбы, заплыва или забега измерьте АД. Если оно выше 160/100 (ну в среднем) отложите прогулку. Или примите лекарство, или идите медленно. Во время неторопливой ходьбы АД снижается. При включении физической нагрузки в рутинную практику, суточные колебания АД становятся более «здоровыми».

Ну и вес. По секрету скажем, что проталкивать кровь сквозь большой объем требуется большее давление. При снижении массы тела на 5 кг в среднем уровень АД уменьшается на 5 мм рт.ст.

Если вам назначены таблетки от повышенного давления, важно сказать о приверженности к лечению. Это модное слово. Есть, кстати сказать, приверженность и у врачей. Под ней подразумевается комплекс мер: терпение в подборе терапии, стремление достичь целевых значений, знание новых подходов лечения и знание особенностей пациента. И есть приверженность пациента с гипертонией – тщательно слышать врача, выполнять все рекомендации и самому заботиться о своем здоровье. Это имеет значение для любой болезни, а для гипертонии тем более.

Итак, если вам назначены лекарства…. Имейте ввиду, они имеют разный пик действия и разную продолжительность действия … А вывод следующий: измерять давление и подбирать с врачом препарат и дозировку.

Как правило, препараты придется принимать длительно или постоянно. Ну и что? - скажете вы… А вот что: исследования показали, что многие забывают, или вовремя не пополняют запасы лекарств. И знаете, изобретались таблетницы со звонком-будильником, разных цветов, и так далее. То есть, мир осознал, что это проблема. Возьмите за правило держать таблетки на видном месте, и пополнять запас, ну как с хлебом, скажем. Это для вас жизненно важно.

Что делать, если давление снижается существенно? Ответ: это нежелательно. Лекарств, повышающих АД – практически нет. Что делать? Как-то с этим жить! И жить, постоянно контролируя АД и изучив свой организм и действие лекарств, и вовремя сообщив врачу.

Ну а теперь take-home messages - «послания, которые надо взять с собой», или запомнить. Нормальное АД менее 140/90 мм рт ст. Для профилактики инсультов и инфарктов рекомендовано иметь не только АД ниже 140/90 мм рт ст, но и хороший липидный профиль. Дома следует контролировать АД с помощью автоматических тонометров и вести дневник гипертоника. Начинайте лечение с ограничения соли до 5 грамм. Попутно постарайтесь снизить вес и больше двигаться. Если вам назначены медикаменты – их прием должен стать еще одной здоровой привычкой – как чистка зубов. И будьте здоровы!