

Краевое государственное бюджетное учреждение здравоохранения «Норильская межрайонная больница № 1»

Национальный проект «Демография»

Федеральный проект «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек» в целях пропаганды здорового образа жизни и ответственного отношения к своему здоровью.

Борьба с гипертонией

Борьба с Артериальной гипертонией крайне важна для достижения целей Национального проекта «Здравоохранение», Федерального проекта «Борьба с сердечно-сосудистыми заболеваниями» в рамках которого смертность от инфарктов, инсультов и других сосудистых нарушений должна быть снижена почти на четверть.

Что каждый человек должен знать об артериальном давлении и артериальной гипертонии. Есть гипертония или нет? Как правильно измерять давление? Как правильно лечиться от гипертонии? Что такое гипертоническая болезнь и пограничная гипертония.

1. Измерять давление ПРАВИЛЬНО, от этого очень зависят результаты измерения; строго по инструкции к аппарату. Правильное положение тела, руки и аппарата имеет большое значение. Лучше лежа, можно и сидя, но контролируйте правильную высоту расположения руки.

2. Норма артериального давления (до 130/80 - 140/90 мм рт.ст.) в состоянии покоя. Днем и вечером измерять давление нужно через 8-10 минут принятия сидячего или лежачего расслабленного положения. В состоянии физической активности и сразу после нее, а также в эмоционально-стрессовом, возбужденном и т.п. состоянии давление закономерно выше "нормы" - это нормальное физиологическое явление.

3. Если давление, измеренное вами на обеих руках различается, ориентироваться нужно на показатели той руки, на которой давление выше, на ней и измерять.

4. Следует делать 3 измерения давления с обязательным интервалом в 1-2 минуты (без повторных накачиваний манжеты подряд), первое измерение всегда отбрасывать, оно на электронных аппаратах, как правило, недостоверно. Разница между повторными измерениями не должна превышать 5 мм рт.ст., чтобы им можно было верить.

4. Не злоупотреблять частотой измерения давления - это путь в невроз при ситуационной психогенной вегетативной дисфункции, либо уход от правильного лечения при настоящей гипертонии.

Не стоит переоценивать значение и правильность домашнего измерения давления, для точности и объективности лучше сделать в поликлинике чрезвычайно полезное амбулаторное исследование - суточное

мониторирование артериального давления, его результат куда более объективно и наглядно демонстрирует картину колебаний давления в течение суток.

Если гипертония (или гипертензия, что одно и то же) есть, т.е., устойчивое, неоднократное повышение давления в покое выше 140/90 мм рт.ст., зафиксированное врачом, либо - что наиболее объективно - в течение 25% и более времени суток по результатам амбулаторного суточного мониторирования артериального давления, прежде всего нужно кардинально изменить свой образ жизни, поскольку именно в нем причина развития гипертонии. А не подменять это лишь бесконечными измерениями давления.

Если действительно есть показания к приему лекарств от давления - т.е., устойчивая развернутая гипертония, создающая риск сердечно-сосудистых осложнений - принимать их нужно постоянно, не отменяя и не изменяя дозы без разрешения врача. Эпизодические и курсовые приемы - не лечение, а пустая трата денег. Современные лекарства от давления действуют профилактически, они не столько снизят измеренное давление, сколько предотвратят его дальнейшее повышение в течение последующих 12-24 часов. Поэтому нельзя пропускать прием лекарства или самовольно изменять режим дозирования. Не примете вовремя лекарство - давление повысится.

5. Если стойкой гипертонии нет, а есть ситуационные повышения, нервно-вегетативная дисфункция регуляции давления, тревожно-паническое расстройство, пограничная или начальная гипертония - т.е., эпизодические повышения (менее 25% времени при суточном мониторировании АД), "скачки" и колебания, зависящие, преимущественно, от эмоционально-психологического состояния, активности, либо "зигзагов" жизни - привычка постоянно измерять давление является следствием повышенной тревожности, которая сама и провоцирует подъемы давления. И тем выше, чем чаще давление измеряется (да еще не слишком правильно и точно - в состоянии испуга, страха, паники и пр. причин эмоциональной неадекватности). Такое повышение давления - следствие и проявление невроза и/или нездорового образа жизни.

Поскольку причины невроза присутствуют в жизни не редко, также чрезвычайно эффективны меры по перестройке образа жизни, отказу от вредных привычек, оздоровлению физической (регулярный фитнес в любом доступном виде, нормализация массы тела, здоровое питание) и психологической (психотренинг, оптимизация настроения, повышение стрессоустойчивости) сферы. Доказано, что 45 минут физической нагрузки средней интенсивности обеспечивают последствие такой тренировки в виде удержания нормального давления в течение последующих 24 часов. Как уже сказано, эти меры являются первоочередными при начальной гипертензии, и исчерпываемыми в большинстве случаев. Хорошо влияют на эмоциогенное повышение давления мягкие успокаивающие средства. Можно пить водные настои успокаивающих сборов трав (при необходимости добавляя легкие мочегонные травы, которые тоже его снижают) - вместо чая и кофе. При упорных невротических или психологических расстройствах нужен психотерапевт и лечение по его назначению.

6. Если ничего не менять в своем образе жизни, только измеряя давление и посещая врачей, в расчете лишь на то, что они должны что-то с Вами "сделать" и как-то помочь, со временем психогенное и ситуационное повышение давления на

почве невроза и присоединившегося метаболического синдрома перейдет в настоящую гипертоническую болезнь. Главные предрасполагающие к этому факторы: избыточный вес, малоподвижный физически неактивный образ жизни, неправильное питание (избыток углеводов, жиров и соли в пище).

Артериальная гипертензия - следствие привычного нездорового образа жизни, часто в сочетании с невротическим типом психологического реагирования.

«Норильская МБ № 1»

18 мая 2022 г.