

17 МАЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИЕЙ



Артериальная гипертония — одно из самых распространенных заболеваний сердечно-сосудистой системы. От этой патологии страдают около трети взрослого населения. С возрастом распространенность болезни увеличивается и достигает 50-65% у людей старше 65 лет.

Артериальная гипертония – синдром повышения систолического и/или диастолического артериального давления. Принято выделять «гипертоническую болезнь» - заболевание, при котором повышение АД не связано с выявлением явных причин, приводящих к развитию вторичных форм артериальной гипертонии, возникающих, например, при эндокринных заболеваниях, патологии почек, врожденных пороках сердца. Артериальная гипертония является ведущим фактором риска развития сердечно-сосудистых, цереброваскулярных, почечных заболеваний.

Артериальная гипертония может развиваться у человека любого возраста, поэтому необходимо обращать пристальное внимание на такие симптомы как головные боли, головокружение, мелькание «мушек» перед глазами.

Зачастую заболевание протекает бессимптомно, поэтому выявляют его на профилактических осмотрах, при диспансеризации. Единственный верный способ выявления АГ — периодически самостоятельно измерять давление, особенно при появлении каких-либо тревожных симптомов. Показатели 130/90 мм рт.ст.- те цифры, которые говорят о том, что необходимо обратиться к

специалисту для прохождения комплекса обследований и уточнения диагноза. При подтверждении диагноза АГ необходимо регулярно наблюдаться у врача-кардиолога и дисциплинированно выполнять все рекомендации.

Выделяют факторы риска АГ, на которые мы не можем повлиять, то есть немодифицируемые: наследственность (люди, чьи родственники больны, наиболее предрасположены к развитию этой патологии), мужской пол (среди мужчин распространенность АГ выше).

Вторая разновидность факторов риска – модифицируемые, на которые мы повлиять можем, для их снижения нужно скорректировать свой образ жизни:

- уменьшение потребления поваренной соли;
- ограничение потребления алкогольных напитков;
- изменение режима питания (увеличение потребления растительной пищи, уменьшение потребления животных жиров);
- нормализация массы тела;
- увеличение физической активности, регулярные аэробные физические нагрузки;
- отказ от курения.

Немедикаментозные методы лечения способствуют снижению АД, увеличивают эффективность медикаментозной гипотензивной терапии.

Таким образом, только комплексное лечение артериальной гипертензии поможет добиться хороших результатов и снизит риск осложнений