

Лилия Савко



СОВЕТЫ
ВРАЧА

ГИПЕРТОНΙΑ

ПРИЧИНЫ, ПРОФИЛАКТИКА, ЛЕЧЕНИЕ



Советы врача

Лилия Савко

**Гипертония. Причины,
профилактика, лечение**

«Питер»

2018

УДК 616.12-008.331.1
ББК 54.100.30

Савко Л. М.

Гипертония. Причины, профилактика, лечение / Л. М. Савко —
«Питер», 2018 — (Советы врача)

ISBN 978-5-00116-149-3

Эта книга предназначена для людей, не понаслышке знакомых с проблемой повышения уровня артериального давления. Здесь нет скучных медицинских терминов и непонятных врачебных выражений. Вся необходимая информация о гипертонии и способах борьбы с ней изложена просто и понятно. Практически в каждой главе имеются задания для выявления причин повышения давления и составление индивидуальных планов по их коррекции. После их выполнения вы сможете снизить уровень своего давления и в будущем держать его под контролем. Предыдущие издание выходило под названием «Справочник гипертоника»

УДК 616.12-008.331.1

ББК 54.100.30

ISBN 978-5-00116-149-3

© Савко Л. М., 2018

© Питер, 2018

Содержание

| | |
|---|----|
| Предисловие | 5 |
| Глава 1 | 6 |
| Причины развития артериальной гипертензии | 8 |
| Признаки повышения давления | 12 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 13 |

Лилия Савко

Гипертония. Причины, профилактика, лечение

Предисловие



Как правило, об имеющемся у себя повышенном артериальном давлении люди узнают после каких-либо серьезных проблем со здоровьем: инсульта, инфаркта, потери сознания. Другие же обнаруживают гипертонию при посещении врача по поводу других заболеваний или при профилактических осмотрах. А все почему? Потому что головную боль, слабость, головокружение и другие симптомы повышения артериального давления мы обычно списываем на переутомление. И правда, после отдыха становится лучше, негативные симптомы исчезают, и человек чувствует себя вполне здоровым. Но если бы мы при плохом самочувствии обратились к врачу, то наверняка было бы выявлено повышенное артериальное давление и диагноз был бы поставлен вовремя. А значит, и лечение было бы начато тоже вовремя. Благодаря этому удалось бы избежать таких осложнений гипертонии, как инсульт или инфаркт.

Вы можете возразить, что при каждом ухудшении самочувствия к врачу не набегаешься. И будете отчасти правы. В таком случае вы должны сами научиться измерять у себя уровень артериального давления и распознавать те симптомы, при которых обратиться к врачу нужно обязательно. И в этом поможет данная книга. С ней вы сможете разобраться в причинах гипертонии и оценить свой риск развития этого заболевания. Научитесь измерять артериальное давление у себя и близких. Узнаете, как самостоятельно выбрать подходящий прибор для измерения артериального давления. Кроме того, вы познакомитесь со способами профилактики и борьбы с гипертонией без лекарств. Всю эту информацию вы сможете не только прочитать, но и опробовать на себе: в книге есть много практических упражнений, выполняя которые вы сможете определить степень изменений в своем организме, приведших к повышению давления, а также узнаете, что именно вам нужно сделать для устранения этих негативных факторов. Следуя практическим рекомендациям, вы составите личные программы борьбы со своими вредными привычками. Все это в итоге приведет к улучшению вашего состояния, снижению частоты гипертонических кризов, нормализации артериального давления, уменьшению дозы применяемых гипотензивных препаратов и в некоторых случаях даже к отмене их постоянного приема.

Глава 1

Что такое гипертония



Из школьного курса вы, наверное, помните немного о кровеносной системе человеческого организма, о том, что есть кровеносные сосуды, в которых содержится кровь, и есть сердце, которое, как насос, «качает» ее.

Артериальное давление – это давление, с которым кровь давит на стенки кровеносных сосудов. Существует два вида этого давления: систолическое и диастолическое.

Систолическое давление названо так потому, что оно отражает уровень давления крови на стенки сосудов во время сокращения сердца, которое медики называют систолой сердца. В народе же это давление называется верхним или сердечным.

Диастолическое давление названо так потому, что оно определяет уровень давления крови на сосудистую стенку в период расслабления сердца, обозначаемый в медицине как диастола сердца. Оно тоже имеет другое, «народное» название – нижнее давление. Теперь становится понятным, что систолическое давление всегда выше диастолического, недаром оно «верхнее».



Общеизвестен тот факт, что артериальное давление должно быть 120/80 мм рт. ст.

Давление у живого человека не может быть постоянной величиной. Оно колеблется в небольшом диапазоне в течение суток. Когда мы отдыхаем или спим, оно ниже, когда же мы испытываем физические или психические нагрузки, употребляем крепкий чай, кофе или курим, оно выше. Если вы здоровы, то давление колеблется в небольших пределах относительно нормальных цифр. А вот если у вас гипертония, то уровень артериального давления будет долго сохраняться выше нормы и самостоятельно, без помощи лекарственных препаратов к нормальному уровню может и не вернуться. Повышенное артериальное давление сигнализирует о нарушениях в функционировании сердечно-сосудистой системы.



Повышенным является уровень артериального давления 140/80 мм рт. ст. и выше.

По данным медицинских исследований, повышенный уровень артериального давления встречается почти у 40 % взрослого населения планеты. И чем старше возраст, тем более вероятно выявить высокие цифры давления.

Если своевременно не определить повышение уровня давления и не начать его корректировать, то со временем оно становится стойко повышенным. Это ведет к развитию осложнений и трудно поддается лечению.

Артериальная гипертензия, или гипертоническая болезнь, или артериальная гипертония – это периодическое или стойкое повышение уровня артериального давления до 140/80 мм рт. ст. и выше.

Заболевание имеет широкое распространение в мире, особенно в промышленно развитых областях.

В наше время болезнь стремительно «молодеет», добравшись и до подросткового возраста, тогда как раньше она встречалась преимущественно у пожилых людей.

Артериальная гипертензия относится к хроническим заболеваниям, и довольно опасным. Причем опасность кроется не столько в высоких цифрах артериального давления, сколько в осложнениях. Ведь данное заболевание приводит к таким опасным для жизни состояниям, как мозговой инсульт, инфаркт миокарда, стенокардия, сердечная и почечная недостаточность. Кроме того, артериальная гипертензия приводит к развитию патологических изменений во многих внутренних органах: сужению просвета сосудов и уменьшению их эластичности, развитию и прогрессированию атеросклероза, снижению зрения, учащению сердцебиения (тахикардии), повышению нагрузки на сердце и почки. Все это становится причиной преждевременной смерти.

Причины развития артериальной гипертензии

Чтобы определить риск появления у вас артериальной гипертензии, припомните свое генеалогическое древо. Не обязательно вспоминать, кем были ваши предки в седьмом колене. В данном вопросе важно, страдали ли они повышенным давлением.

Мало кто может похвастаться тем, что его родственники не имели повышенного давления. А если кто-то и может, то в большинстве случаев эти люди и сами не знали, какое у них давление, поскольку никогда его не измеряли. В связи с этим риск появления гипертензии есть у очень многих. Ведь большинство медиков склонно к тому, что эта болезнь является результатом наследственной предрасположенности. Так что если у ваших кровных родственников (папы, мамы, бабушки, дедушки) было повышенное давление, то велика вероятность развития гипертензии и у вас.



По данным разных научных источников, около 10–30 % взрослого населения страдает артериальной гипертензией. А это каждый третий или четвертый!

Эссенциальная артериальная гипертензия, или первичная артериальная гипертензия, встречается чаще всего – в 90–95 % случаев. Здесь непосредственную причину повышения артериального давления установить не удастся.

Для развития болезни одной наследственной предрасположенности мало. Чтобы появилась гипертензивная болезнь, кроме наследственной предрасположенности нужен пусковой механизм, то есть провоцирующие факторы. Особенно плохо, когда одновременно воздействуют несколько таких факторов. Рассмотрим наиболее значимые из них.

Возраст. Вспомните – гипертензик у нас всегда ассоциируется с бабушкой или дедушкой. И это верно. Ведь с возрастом происходит изнашивание всех органов и систем организма. Стенка кровеносных сосудов становится не такой эластичной, сердцу тяжелее «качать» кровь. Кроме того, происходит изменение гормонального фона, участвующего в регуляции уровня давления. Все это влечет за собой его повышение.



Чем старше человек, тем выше риск развития гипертензивной болезни.

Употребление большого количества соли. Большим количеством считается более 5,8 г поваренной соли в сутки. В чайной ложке содержится 10 г соли. Значит, большое количество – это более половины чайной ложки соли в день.

Учитывается не только сыпучая соль, которой вы досаливаете пищу, но и содержащаяся в продуктах (хлебе, супах, котлетах, селедке, сале и т. д.). Опасна она тем, что накапливается в стенках кровеносных сосудов. Из-за этого они теряют свою эластичность и становятся ломкими. А еще соль способствует накоплению жидкости в организме. Помните, как хочется пить после солененькой селедочки или огурчика? А на следующее утро свое лицо тоже помните? Одутловатое, отечное, с мешками под глазами и узенькими глазками. Это все она – соль. Жидкости становится много не только в мягких тканях организма, но и в кровеносном русле. Вследствие этого сердцу тяжелее «прокачивать» увеличившийся объем крови. Вот давление и повышается.



Медицинскими исследованиями доказано, что благодаря ежедневному ограничению количества потребляемой поваренной соли можно избежать одного из четырех мозговых инсультов со смертельным исходом в возрасте старше 55 лет.

Пристрастие к жирной калорийной пище. Сейчас ни для кого не секрет, что употребление жирной пищи ведет к повышению уровня холестерина в крови, развитию атеросклероза и появлению на стенках сосудов атеросклеротических бляшек. Вследствие этого сосуды становятся менее эластичными. Кроме того, бляшки сужают просвет сосуда, что затрудняет прохождение по нему крови. Все это приводит к повышению уровня артериального давления.

Наглядный пример такого развития событий – история с эмигрантами из Японии в США. Как только японцы попадают в Америку, они начинают чаще страдать сердечно-сосудистыми заболеваниями. И причина тому – изменение питания. В Японии предпочтение отдают рыбе, морепродуктам, овощам и фруктам. В Америке же японцы начинают употреблять больше мяса, животных жиров, молочных продуктов.



Изменение рациона в сторону повышения потребления жирной пищи влечет за собой развитие болезней сосудов и сердца.

Этот факт доказан в специально проведенных исследованиях.

Излишняя масса тела. Знаете ли вы, насколько ваш теперешний вес больше нормального для вас веса? Вероятно, нет. И очень зря.

Медиками доказано, что гипертония в 2–3 раза чаще встречается у людей с избыточной массой тела. Каждый лишний килограмм повышает уровень вашего же артериального давления на 1–2 мм рт. ст.

К счастью, существует и аналогичная обратная зависимость. Так что если вы сбросите лишние килограммы, то и давление снизится и даже может нормализоваться.

Жизнь с недостатком движения. Образ жизни с низкой двигательной активностью называют замысловатым словом «гиподинамия». Она довольно плохо сказывается на здоровье, ведь организм человека рассчитан на определенные физические нагрузки.

Вспомните древних людей. Чтобы поесть, нужно было для начала найти и убить мамонта или зверя поменьше. Потом его нужно было притащить в дом-пещеру, очистить от шкуры, разделать. Можно, конечно, было его съесть и сырым, но хотелось повкуснее. Значит, нужно найти дрова, доставить их к пещере, развести огонь, пристроить кусок мяса над огнем. И далеко не факт, что мясо получится нежным, мягким и сочным. Ведь ни соли, ни специй в пакетике под рукой нет. И гарнира к мясу в виде жареной картошечки тоже нет. Смогли бы вы хотя бы один день так? То-то. Поэтому если не двигаться в достаточной мере, наш организм дряхлеет, перестает быть способным выдерживать хоть какие-нибудь физические нагрузки. Кровеносные сосуды теряют свою эластичность, нарушаются обменные процессы.



Гиподинамия ведет к постепенному повышению уровня давления и развитию других заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Стрессы. Это самый яркий и агрессивный фактор. Как ни странно, но небольшие, периодически возникающие психоэмоциональные нагрузки полезны для организма. Они тренируют ваши защитные силы, поддерживают их в тонусе. А вот хронические перегрузки или сильные острые стрессы очень опасны.



При психологических сверхнагрузках возникает слишком сильная ответная реакция нашего организма, вырабатывается большое количество «гормонов стресса», резко повышается уровень артериального давления.

Постепенно мы привыкаем к постоянно высокому давлению, и наш организм расценивает его как нормальное. А вот нормальные цифры давления становятся для нас низкими, и мы даже можем ощущать ухудшение состояния именно при нормальных цифрах давления, а не при высоких. Из-за этого у нас нет возможности правильно оценить свое состояние, что еще больше усугубляет болезнь.

Недосыпание. Знакомая ситуация: вы засиделись допоздна за компьютером, а утром рано вставать на работу. В итоге поспали всего 4 ч. И так изо дня в день, из месяца в месяц, из года в год. По молодости вроде и не замечали недосыпа, а в последнее время все тяжелее и тяжелее. Пора менять распорядок жизни и организовывать себе достаточный по продолжительности сон. Ведь ученые доказали, что люди, спящие в сутки менее 5 ч, болеют гипертонией на 60 % чаще, чем спящие 6–9 ч в сутки.

Курение. Любимая тема курильщиков – чашечка горячего кофе и сигарета. От такого «коктейля» сон и усталость как рукой снимает. А все почему? Потому что никотин действует на кровеносные сосуды таким образом, что они сужаются. Вследствие этого усиливается кровоснабжение мозга, и он сразу «светлеет». Кофеин действует аналогичным образом, а значит, эффект усиливается. Но сужение сосудов неизбежно ведет и к повышению уровня артериального давления.

Так, если вы выкуриваете одну сигарету, то ваше давление может повыситься на 10–30 мм рт. ст. А если курить с чашкой кофе, то еще больше.

Употребление алкоголя. Вы замечали, что у людей, регулярно «принимающих на грудь», часто лицо и шея красные? А все потому, что у них повышенное давление. И это подтверждено научными исследованиями: люди, злоупотребляющие алкоголем, чаще страдают артериальной гипертензией.

Прием некоторых лекарственных препаратов. Вы читаете инструкцию к лекарственному препарату перед тем, как начать его принимать? А обращаете внимание на раздел «Побочные эффекты»? Ведь у некоторых лекарств в качестве побочного эффекта может быть повышение артериального давления (к примеру, у противозачаточных препаратов и антидепрессантов).

Существует еще и симптоматическая артериальная гипертензия, или вторичная. Это те 5–10 % случаев артериальной гипертензии, когда удается установить непосредственную причину повышения уровня артериального давления. Такая гипертензия развивается при других болезнях и является одним из их симптомов. Это, к примеру, могут быть заболевания, при которых возникает механическое препятствие для тока крови: сужение сосудов, пороки сердца. Или патология, при которой в кровь поступают вызывающие сужение сосудов вещества: новообразования надпочечников, нарушение функционирования щитовидной железы.

Все симптоматические артериальные гипертензии подразделяются на несколько групп:

- ренальные, или почечные, – возникают при заболеваниях почек или их сосудов. Они, в свою очередь, могут наблюдаться:

- ◆ при врожденных пороках почек – гипоплазии, дистопии, гидронефрозе, поликистозе;
- ◆ приобретенных заболеваниях почек – гломерулонефрите, пиелонефрите, туберкулезе почки, новообразовании почки;

- ◆ поражении основных артерий почек – атеросклерозе, фибромышечной дисплазии, аорто-артериите;

- эндокринные – возникают при заболеваниях эндокринной системы: феохромоцитоме, тиреотоксикозе, синдроме Иценко – Кушинга;
- гемодинамические – являются следствием заболеваний артерий и сердца: пороков сердца, атеросклероза аорты, коарктации аорты;
- нейrogenные – развиваются при болезнях и органических поражениях центральной нервной системы: новообразованиях мозга, энцефалите, менингите, травмах мозга;
- экзогенные – возникают под воздействием внешних причин: отравления, злоупотребления алкоголем.

Признаки повышения давления

Если человек не обращается к врачу, дома не имеет тонометра, чувствует себя хорошо, то может годами ходить с высокими показателями артериального давления, даже не подозревая наличия у себя артериальной гипертензии. Вот поэтому кардиологи часто называют гипертонию немым убийцей. Человек не корректирует своевременно уровень артериального давления, гипертония прогрессирует, развиваются осложнения, и только тогда выясняется, что причиной всему артериальная гипертензия.

По каким же признакам можно заподозрить повышение артериального давления? Вот несколько тревожных симптомов, при появлении которых вы должны обязательно измерить у себя артериальное давление:

- головная боль пульсирующего характера умеренной интенсивности в виде тяжести в области затылка, реже в области темени и висков, возникающая утром при пробуждении, в конце рабочего дня, при психоэмоциональных нагрузках, при изменении погоды;

- головокружение;
- шум в ушах;
- нарушение зрения, мелькание мушек или сетка перед глазами;
- раздражительность;
- уменьшение работоспособности;
- общая слабость;
- плохой сон и засыпание, бессонница;
- дискомфорт и сжимающие боли в загрудинной области.



Помните, что, основываясь только на своих ощущениях, нельзя оценить уровень артериального давления, поставить диагноз «артериальная гипертензия» и уж тем более начинать самолечение.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.