

ГИПЕРТОНΙΑ

КАК ПОБЕДИТЬ БОЛЕЗНЬ



Марина Явкина

Гипертония. Как победить болезнь

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9011650

*Гипертония. Как победить болезнь / М.Явкина: АВ Publishing; Москва;
2013*

Аннотация

Немногие знают, что для того, чтобы артериальное давление оставалось в норме, не всегда достаточно принимать назначенные врачом лекарства. Не менее важен здоровый образ жизни, определенный способ питания и профилактические меры. Ведь даже человек, у которого нормальное давление, может относиться к группе риска и со временем услышать неутешительный диагноз. Поэтому не только гипертоникам важно знать о том, как предотвратить болезнь. В книге вы найдете информацию о том, как диагностировать болезнь, советы по психологическому решению проблемы, а также рекомендации для беременных женщин, страдающих гипертонией.

Содержание

Глава 1. Что такое гипертония?	4
1.1. Артериальное давление и гипертония	4
1.2. Клинические проявления заболевания	7
1.3. Стадии и риски: это надо знать	9
1.4. Опасность гипертонии для организма	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Марина Явкина Гипертония. Как победить болезнь

Глава 1. Что такое гипертония?

1.1. Артериальное давление и гипертония

Прежде, чем мы вплотную подойдем к вопросу, как победить такую распространенную болезнь, как гипертония, стоит для начала разобраться, что же это такое.

Многие еще со школы знают, что гипертония представляет собой постоянное повышенное артериальное давление. Но достаточно ли этих знаний для того, чтобы уметь распознать проблему и суметь ее решить?

Для начала напомним, что артериальное давление – это та сила, которая помогает сердцу прогонять кровь по телу. Его определяют количеством и силой нагнетаемой крови, а также гибкостью и размером сосудов. А показатели давления устанавливаются двумя числами в миллиметрах ртутно-

го столба, например, 120/80.

Первым показателем является систолическое давление крови, возникающее, когда сердце сокращается. Для взрослых нормой считаются цифры в диапазоне от 90 до 140. Второй показатель определяет диастолическое давление, возникающее, когда сердце расслабляется. Нормой считаются цифры от 60 до 90.

Иногда случаются самые разные нарушения кровяного давления, которые грозят нам разнообразными недугами не только сердечно-сосудистой системы, но и всего организма в целом.

Именно к подобным нарушениям и относится гипертония, которая представляет собой хроническое состояние, при котором давление часто повышается. Часто люди, страдающие этой болезнью, долгое время не догадываются о наличии у них недуга. На начальных стадиях заболевание может проходить без симптомов, однако при достижении критических показателей могут поражаться не только артерии, но и другие внутренние органы. Именно за это гипертонию врачи называют «молчаливым убийцей», который вызывает инсульт, развитие болезней сердца, почек и сахарного диабета.

При этом медики напоминают, что даже умеренно повышенного давления может пагубно сказаться на вашем здоровье. Ведь гипертония сама по себе не может быть причиной инсульта или инфаркта, а только способствует этому в боль-

шей степени.

Для того чтобы вовремя обнаружить у себя начало развития гипертонии, женщинам с 40-ка и мужчинам с 35-ти лет надо периодически измерять артериальное давление. Для удобства сейчас в аптеках продаются самые разнообразные тонометры, которые помогут определять показатели давления в домашних условиях. И при первых же признаках гипертонии стоит обращаться к участковому доктору, который сможет начать терапию по нормализации давления.

1.2. Клинические проявления заболевания

Клинические проявления гипертонии мало специфичны. У многих пациентов это заболевание, как уже упоминалось, может протекать в течение многих лет бессимптомно, не вызывая ухудшения работоспособности и самочувствия.

У других больных повышение АД может сопровождаться головной болью, быстрой утомляемостью, мельканием "мушек" перед глазами, тошнотой, кровотечениями из носа. А у некоторых эти жалобы могут даже не соответствовать тяжести гипертензии.

Так, при длительной артериальной гипертонии появляются жалобы, которые связаны со вторичным поражением разных органов (одышка, стенокардия, нарушение зрения). Часто у гипертоников есть подобные жалобы при волнении и стрессе, а также употреблении соленой пищи.

Среди клинических проявлений гипертензии отмечают и внешний вид больных, который достаточно своеобразен. Эти зачастую эмоциональные люди, в основном, имеют избыточную массу тела и гиперемиию лица.

Самые важные изменения обнаруживают при исследовании сердца. У гипертоников отмечается гипертрофия левого желудочка. Количество сокращений сердца при этом обычно нормальное, но может присутствовать склонность к тахи- и

брадикардии. Кроме того, отмечают напряженный пульс.

При наличии признаков гипертензии на ЭКГ стоит провести полную диагностику для того, чтобы определить стадию заболевания и подобрать комплексную терапию для его лечения.

1.3. Стадии и риски: это надо знать

Итак, нормальными величинами давления считаются цифры в пределах 120–129/80–84 мм рт. ст. Гипертония же, как состояние при повышенном АД, подразделяется на три степени, в зависимости от показателей АД:

140–159/90–99 мм рт. ст.

160–179/100–109 мм рт. ст.

более 180/110 мм рт. ст.

Каждая из этих степеней характеризуется разными симптомами и несет разные последствия для больного, а значит, для них должно быть назначено и разное лечение. Именно поэтому гипертонику важно знать свое постоянное давление.

Также есть три стадии, которые отличаются по влиянию на органы-мишени. Так, при первой стадии эти органы практически не поражаются, при второй – есть только некоторые изменения, а вот третья приводит к серьезным поражениям «мишеней». Поэтому врач должен четко определить вашу стадию гипертонии, чтобы вы смогли победить не только эту болезнь, но и поражения других органов.

Кроме того, не менее важно знать и о существующих степенях риска. При их определении учитывают много факторов. Это и пол, и возраст, и показатели холестерина в крови,

наличие ожирения, подобных заболеваний у родственников, малоподвижный образ жизни, курение, а также поражение других органов, которые называют мишенями. Это органы, страдающие при гипертонии в первую очередь: сердце, сосуды, мозг, почки и сетчатка глаза.

В зависимости от наличия подобных факторов риск может быть первой, второй и третьей степени:

Низкий риск. Он означает, что у этого пациента вероятность сердечно-сосудистых осложнений составляет меньше 15 % в течение ближайших 10 лет.

Средний риск, который предполагает в течение тех же десяти лет вероятность осложнений 15–20 %.

Высокий риск, при котором вероятность 20–30 %.

Очень высокий риск – более 30 %.

Так, вам важно знать не только о том, что вы гипертоник, но и то, какая стадия и степень заболевания у вас, а также к какому уровню риска вас можно отнести. Эти факторы будут влиять на то, какое лечение назначит вам врач, и как вы можете самостоятельно улучшить ваше самочувствие.

1.4. Опасность гипертонии для организма

Повышенное артериальное давление и гипертония опасны осложнениями, которые возникают рано или поздно. Повышение АД приводит к особому поражению кровеносных сосудов, а также к прогрессированию атеросклероза. А со временем из-за этого сосуды потеряют свою эластичность и сузятся.

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.