Здоровью населения - особое внимание

Сезонные "качели": перепады давления весной донимают всех

Частая смена погоды, скачки атмосферного давления - не лучший весенний подарок нашим кровеносным сосудам.

Увы, нам, жителям Северного полушария, весна ежегодно преподносит сюрпризы, и не всегда приятные. У одних (кто постарше) артериальное давление ползет вверх, угрожая инфарктом, инсультом, аневризмой и пр. У других (у молодых 20-40 лет, причем у женщин умственного труда в пять раз чаще, чем у мужчин) - резко падает вниз, провоцируя тяжелую мигрень, сонливость. И человек быстрее утомляется, падает его работоспособность.

Опаснее резкое повышение давления - гипертония в острой форме. По данным Государственного научно-исследовательского центра профилактической медицины, около 40% россиян от 18 лет и старше имеют повышенное АД. Как справляться с весенними сосудистыми "качелями"?

Мало кто из россиян считает артериальное давление серьезной болезнью: сегодня повысилось, завтра придет в норму. Увы, наши люди неисправимы: очень многие заболевшие за советом обращаются к кому угодно, только не к врачам. Хотя по большому счету - это преступление по отношению к своему здоровью. Резкое повышение давления, например, может быть опасным фактором риска в развитии сосудистой катастрофы - инфаркта или инсульта.

Артериальное давление есть у каждого человека, без него кровь не могла бы циркулировать по вашему телу и доставлять кислород и питательные вещества, необходимые для работы внутренних органов и поддержания жизнедеятельности организма.

Когда сердце сокращается, оно выбрасывает кровь в артерии и повышает давление в них. Артериальное давление и заставляет течь кровь ко всем частям тела. Если человек здоров - его артерии эластичны, они растягиваются, когда сердце выталкивает в них кровь.

Повышенное артериальное давление - одно из самых распространенных сегодня сердечно-сосудистых заболеваний. Оно оказывает повреждающее действие на весь организм, в основном за счет увеличения нагрузки на сердце и артерии. И если сердце в течение длительного времени работает с повышенной нагрузкой, это приводит к увеличению его размеров. Когда сердце увеличено незначительно, оно может продолжать эффективно работать, но при значительном увеличении его размеров потребность в кислороде увеличивается, а насосная функция ухудшается. С возрастом артерии становятся более жесткими и менее эластичными. Это происходит у всех людей, независимо от того, нормальное или повышенное АД они имеют. Однако повышенное давление значительно ускоряет этот процесс.

Кстати, у больных с повышенным АД в три раза чаще развивается ишемическая болезнь сердца, в шесть раз чаще - застойная сердечная недостаточность и в семь раз чаще - инсульты мозга по сравнению с теми, у кого нет артериальной гипертонии. Кстати, в нормальном состоянии сердце сокращается с частотой около 60-80 ударов в минуту. Артериальное давление повышается при сокращении сердца и снижается, когда сердце расслабляется между сокращениями. Причем давление может изменяться поминутно - в покое, при нагрузке и во время сна.

Человека должны насторожить боль в затылке и периодически возникающая одышка.

Коварство артериальной гипертонии в том, что очень часто она никак не проявляет себя, и больные не обращаются к врачам.

По данным исследований, только половина больных знают о своем заболевании. Но нередко первым же проявлением болезни может быть инфаркт миокарда или инсульт мозга. Именно поэтому гипертонию называют немым убийцей. Человека должны насторожить такие неприятные ощущения, как боль в затылке, головокружение, шум в ушах, слабость, повышенная утомляемость, периодическая одышка, носовые кровотечения, причиной которых может быть повышенное давление.

Без преувеличения, гипертония - очень опасное заболевание. И если она у вас уже выявлена - немедленно начинайте лечиться по совету врача. Раннее начало лечения поможет предотвратить или уменьшить отрицательное влияние гипертонии на органы и ткани, тем самым снизив риск развития осложнений.

Примерно в 90-95% случаев артериальная гипертония не имеет определенной причины, однако некоторые факторы риска повышают вероятность развития данного заболевания.

Факторы риска, на которые можно повлиять:

- избыточный вес;
- излишнее потребление соли;
- злоупотребление алкоголем;
- малоподвижный образ жизни;
- стрессы;
- курение (даже одна выкуренная сигарета может повлечь повышение артериального давления).

Индекс массы тела (ИМТ) можно рассчитать самому: вес в кг разделить на рост в метрах в квадрате. Полученная цифра менее 16 свидетельствует об истощении; индекс от 18,5 до 25 - о норме; от 25 до 30 - об избыточной массе тела; до 35 - ожирение первой степени, до 40 - второй степени, более 40 - третьей степени.

Факторы риска, на которые повлиять невозможно:

- наследственная предрасположенность к гипертонии: если Ваши родители или близкие кровные родственники имеют (имели) повышенное давление, то и Вы имеете высокий риск развития гипертонии;
- возраст: чем человек старше, тем выше у него шанс повышенного давления; чаще страдают гипертонией те, кому за 35;
- пол: у мужчин чаще гипертония развивается в возрасте 35-50 лет, у женщин - после наступления менопаузы.

Для снижения повышенного веса в первую очередь надо ограничить потребление мучного, сладкого, жирного, считает эксперт. Предпочтение отдавать рыбе и морепродуктам, овощам и фруктам, прошедшим минимальную кулинарную обработку. Часто при снижении веса и давление нормализуется. Поскольку ожирение является самостоятельным фактором болезней сердца, сахарного диабета, снижение веса поможет Вам предупредить развитие этих заболеваний.

И соли надо съедать поменьше, если хотите снизить давление. Достаточно в день для приготовления пищи сократить соль до 5 г (1 ч. л), заменив ее приправами, специями, - и можно предупредить гипертонию, убежден наш эксперт. К сожалению, большинство людей съедают соли больше, чем это необходимо.

Отдельно хотелось бы сказать об алкоголе и сигаретах. Бытует мнение, что спиртное расширяет сосуды, а никотин успокаивает нервы. Научные исследования свидетельствуют: алкоголь и курение усугубляют течение артериальной гипертонии, приводят к гипертоническому кризу, инсульту, инфаркту миокарда. Доказано также: алкоголь не только разрушает сосуды, но и способствует повышению веса, так как содержит много калорий. Ничего кроме вреда не приносит и курение.

Даже одна выкуренная сигарета в день может способствовать повышению артериального давления.

Современный ритм жизни заставляет нас ежедневно выдерживать огромное психологическое напряжение, что приводит к стрессам, а они в свою очередь - к повышению давления.

Один из эффективных методов профилактики - увеличение физической активности. Наиболее полезны регулярная ходьба, утренняя гимнастика, плавание. Надо лишь следить, чтобы не было одышки, болей в сердце, нарушения ритма. Это поможет не только нормализовать вес и давление, но и улучшить функциональное состояние организма. Крупномасштабные исследования свидетельствуют о том, что в группе физически активных людей снижается не только давление, но и сердечно-сосудистая и общая смертность.

Лекарства можно, но только осторожно. Если общее оздоровление от повышенного давления не спасает - надо принимать лекарства. Сегодня для лечения гипертонии имеется немало современных препаратов, которые позволяют и контролировать давление, и защищать жизненно важные органы. Достаточно однократного приема в сутки, чтобы обеспечить постоянный адекватный контроль давления на желаемом уровне в течение 24 часов. И конечно, при гипертонии нельзя заниматься самолечением, менять препарат или дозу без совета врача, особо предупреждает эксперт. Не слушайте советы друзей, соседей: то, что хорошо для них, может оказаться опасным для вас.

При гипертонии резкий подъем артериального давления всегда опасен для здоровья и жизни. Такое может произойти не только при физической или эмоциональной перегрузках, но и на фоне заболевания почек, обострения болезни эндокринной системы. Важно не пропустить болезнь; если появились давящая боль в затылке, шум и пульсация в ушах и другие странные симптомы - надо немедленно вызвать врача на дом. В этом случае многократно возрастающая нагрузка на стенки сосудов может привести к инфаркту миокарда сердца или к инсульту мозга.

Даже незначительная, но постоянная гипертония со временем нарушает работу практически всех систем организма, страдает кровоснабжение органов. Наиболее чувствительны к этому головной мозг, сетчатка глаза и почки (при гипертонии работа почек нарушается первой и сигнализирует резким подъемом давления). И сердце, так как оно выполняет большой объем работы, начинает разрастаться. И при сопутствующем атеросклерозе быстро прогрессирует ишемическая болезнь сердца.

Вот почему гипертонику очень важно ежедневно принимать препараты от артериального давления.

При гипотонии резкое снижение артериального давления тоже опасно, т.к. нарушается кровоснабжение жизненно важных органов, в первую очередь головного мозга. А спровоцировать ее могут различные нарушения в работе сердца, уменьшение объема крови (при повышенной потере или недостаточном поступлении в организм жидкости), а также прием некоторых лекарств, отравление, инфекция и др. Симптомы гипотонии: вялость, сонливость, снижение работоспособности, быстрая утомляемость, склонность к обморокам, ноющая головная боль, потемнение в глазах, мелькание мушек при вставании с кровати. Все эти симптомы сильнее проявляются при перемене погоды. Гипотоники метеозависимы.

Кратковременное резкое снижение давления проходит само собой, если принять горизонтальное положение. При сопутствующей ишемической болезни сердца (ИБС) могут появиться характерные боли за грудиной. В этом случае помогут тонизирующие напитки на основе кофеина, женьшеня.

Более длительное снижение артериального давления представляет угрозу для жизни из-за нарушения кровоснабжения жизненно важных органов, в первую очередь головного мозга. Оно требует неотложной медицинской помощи. Важно при этом прилечь и вызвать "скорую".

...Кстати, с возрастом пониженное давление зачастую повышается (из-за нарушений регуляции сосудистого тонуса), причем сильно. И гипотоник становится гипертоником.

Справка

Согласно рекомендациям ВОЗ, Международного общества по изучению артериальной гипертонии и российских национальных экспертов, нормальное верхнее (систолическое) артериальное давление должно быть ниже 140 мм рт. ст., а нормальное нижнее (диастолическое) - ниже 90 мм рт. ст., независимо от возраста и пола.

Если показатели выше этого порога, человек в группе риска - уже имеет артериальную гипертонию. Исследованиями доказано: регулярные физические нагрузки снижают верхнее и нижнее артериальное давление на 5-10 мм рт. ст. Снижение веса тела на 5 кг тоже приводит к снижению систолического давления на 5,4 мм рт. ст., а диастолического - на 2,4 мм рт. ст.

Л.Л. ИЗОТЕНКОВА,
ГБУЗ КО "КОЦОЗиМП"

Публикуется при финансовой поддержке Министерства цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации