Всемирный День борьбы с артериальной гипертонией, который отмечается ежегодно 17 мая.

Артериальная гипертензия – болезнь, которую лечит не только врач

Гипертония, гипертензия, высокое артериальное давление – эти слова слышит от врача каждый третий россиянин старше 40 лет. Будь то мужчина или женщина. У мужчин давление повышается также часто, как и у женщин. Только они об этом не знают, хотя для них это более опасно.

При этом многие «гипертоники» возлагают всю ответственность на врача за лечение гипертонии. За то, чтобы гипертония не привела к инфаркту или инсульту – это самое главное! ***А без активного участия самого пациента ни один врач не сможет эффективно «контролировать» давление***, держать болезнь в тех рамках, которые не будут опасными. Давление будет «прыгать», лекарств будет много или мало, состояние органов- «мишеней» - почек, мозга, сердца- будет с каждым годом ухудшаться и приведет к катастрофе или необратимым изменениям.

Что делать если у вас в карточке появился диагноз «гипертония»?

Прежде всего, оцените ситуацию, свою «новую реальность»! Это - не приговор! Болезнь, увы, с вами будет пожизненно. Но! На сегодняшний день медицина и фармакология подарила нам массу средств для эффективного лечения, или как сейчас говорят, эффективного контроля гипертонии. Эти средства надо выбрать и умело к себе применить. Это сможете сделать только вы сами вместе с врачом. Да, у вас появилась в жизни еще одна «забота» - контролировать свое артериальное давление. И такой настрой – самое главное!

Как правило, начало заболевания протекает незаметно. Если у вас бывает головная боль, боль в сердце – не спешите принимать парацетамол или аспирин! Задумайтесь, не повышается ли у вас артериальное давление. Измеряйте его, записывайте значения и обратитесь к врачу.

Артериальная гипертензия наследуется. Если у близких родственников имеется эта патология – обратите внимание, нет ли признаков артериальной гипертензии у вас. В настоящее время доказано, что очень часто гипертензия встречается у мужчин. И именно мужчины не обращают на это внимание. Артериальная гипертензия опасна не сама по себе, а своими осложнениями – инсультами и инфарктами. Лечитесь правильно и не допускайте развития осложнений.

А теперь про измерение артериального давления.

Имейте ввиду: вам теперь придется измерять себе давление. Дома, на работе, на даче, в поездках. Самим или просить родственников, что предпочтительнее.

Поэтому вам придется:

- этому научиться

- включить процедуру измерения давления в рутинный перечень дел, как чистка зубов, например
- купить хороший и удобный тонометр, который вам захочется брать в руки.

Сделайте себе подарок – купите современный тонометр! Тонометр должен быть у каждого человека старше 35 лет. Как зубная щетка или термометр. Отметим, что для домашнего использования рекомендованы **автоматические тонометры – это удобно, а значит, измерение давления войдет в привычку.** Автоматические тонометры надежны. В современных автоматических тонометрах стоят хорошие датчики, тонометры откалиброваны, прошли много хороших испытаний, в них удобные манжеты. А уж накачать воздух в манжету тонометр точно сможет лучше вас.

Единственный случай, когда вам придется делать выбор между «ручным» и «автоматическим» тонометром- это аритмия, чаще всего мерцательная. И в этом случае, вам придется довериться уху, автоматический тонометр с такой задачей может не справиться. Измерять давление при мерцательной аритмии сложно, но именно при ней измерять его надо особенно часто и правильно. При аритмии инсульты случаются намного чаще.

Подарите тонометр родителям, друзьям и близким.

Регулярно проверяйте исправность домашнего тонометра, заменяйте батарейки. Если давление выходит из- под контроля, прежде всего, удостоверьтесь, что дело не в тонометре.

Измерять давление надо правильно! Конечно, ошибка не будет катастрофической. Но 10-15 мм рт ст каждый раз - это лишнее лекарство, лишние переживания… Прочитайте правила измерения давления. Соблюдайте хотя бы некоторые из них. Возьмите за правило «соблюдать правила» и это быстро станет привычкой. Измеряйте давление в «положении сидя», перед измерением посидите молча 3-5 минут. Не стоит измерять давление сразу после еды, во время разговора по телефону, да и просто «на бегу».

Если вы запланировали посещение врача, возьмите с собой «дневник давления» - за 3-5 дней, например. Только так врач сможет вам подобрать эффективное лечение. Давление меняется в течение дня. На 20-25 мм рт ст. Это зависит от времени суток, еды, работы, хорошего и плохого настроения, разговора по телефону. Вы же сами понимаете, как важно знать про себя больше – как «ведет» себя давление в течение дня, а вдруг вы примете лекарство, когда давление очень низкое. Или не примете лекарство быстрого действия при кризе, когда давление 200 мм рт ст и выше. Ведь это далеко не всегда ощущается. Когда вы и врач увидит ваш «дневник» давления, картина будет намного яснее. А лекарства сейчас имеют различную длительность действия, и максимум их действия приходится на интервала от 2 до 12 часов.

Итак, давайте подведем первые итоги:

- Гипертония - частое заболевание, имеет предрасполагающие факторы и часто протекает скрыто.
- Пациент с гипертонией - активный участник лечения болезни.
- Лечение – начинается с постоянного контроля давления.
- И измерять давление надо правильно!