Неделя контроля артериального давления

(в честь Всемирного дня борьбы с инсультом 29 октября).

Артериальное давление (АД) зависит от возраста, пола, времени суток, физической активности, стресса и других факторов. АД - показатель того, насколько хорошо снабжаются органы и ткани кислородом и питательными веществами. Оно зависит от работы сердца и от эластичности и тонуса кровеносных сосудов. Поэтому давление всегда состоит из двух цифр. Первая - максимальная - показывает, с какой силой кровь давит на стенки сосудов при максимальном сокращении сердца (систолическое давление), вторая - минимальная - в момент покоя (диастолическое давление).

При повышенном давлении человеку ставится диагноз артериальной гипертонии или гипертензии. Как показывают результаты исследований, с каждыми +10 мм рт. ст. увеличивается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на 30%.

У людей с повышенным давлением в 7 раз чаще развиваются нарушения мозгового кровообращения (инсульты), в 4 раза чаще - ишемическая болезнь сердца, в 2 раза чаще поражаются сосуды ног.

Длительная текущая или тяжелая (160/100 и выше) артериальная гипертензия **при отсутствии лечения на 50% повышает риск внезапной смерти**.

Артериальная гипертензия – болезнь, которую лечит не только врач

При этом многие «гипертоники» возлагают всю ответственность на врача за лечение гипертонии. ***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. **Лечение – начинается с постоянного контроля давления.** Людям, страдающим артериальной гипертонией, необходимо добиваться контроля артериального давления на уровне 130/80, что может потребовать подбора и постоянного приема эффективной комбинации антигипертензивных препаратов наряду с коррекцией образа жизни. При этом измерять давление следует несколько раз в день, а полученные результаты записывать. Дневник артериального давления облегчит врачу задачу и поможет быстрее установить правильный диагноз и подобрать лечение.

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.

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.

При измерении АД любым тонометром с целью повышения точности результатов необходимо соблюдать ряд условий.

- *измерение АД необходимо проводить в положении сидя;*
- *необходимо обеспечить упор на спинку стула, расслабить ноги;*
- *измерение проводят после 5-минутного отдыха;*
- *рука, на которой проводится измерение, должна лежать на столе и находиться на уровне сердца;*
- *измерение проводят на той руке, на которой давление выше;*
- *во время измерения АД не следует разговаривать;*
- *за 1-1,5 часа нужно исключить прием пищи и курение;*
- *необходимо иметь манжету необходимого размера, которую требуется накладывать на обнаженное плечо;*
- *нижний край манжеты располагается на 1-2 см выше локтевого сгиба;*
- *измерять АД рекомендуется дважды с перерывом в 3-5 минут.*

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 интервалы от 2 до 12 часов.

Подведем итоги:

- ✓ Гипертония - частое заболевание, имеет предрасполагающие факторы и часто протекает скрыто и **при отсутствии лечения на 50% повышает риск внезапной смерти**.
- ✓ Пациент с гипертонией - активный участник лечения болезни.
- ✓ Для поддержания оптимального уровня артериального давления необходимо изменить образ жизни, а именно:
    - ежедневный контроль АД с ведением дневника,
    - рутинное выполнение рекомендаций врача по лекарственной терапии,
    - регулярные физические нагрузки (прогулки),
    - отказ от курения и потребления табака,
    - отказ от злоупотребления алкоголем,
    - снижение потребления поваренной соли (об этом в следующем материале)
    - и позитивное настроение!

Будьте здоровы!