

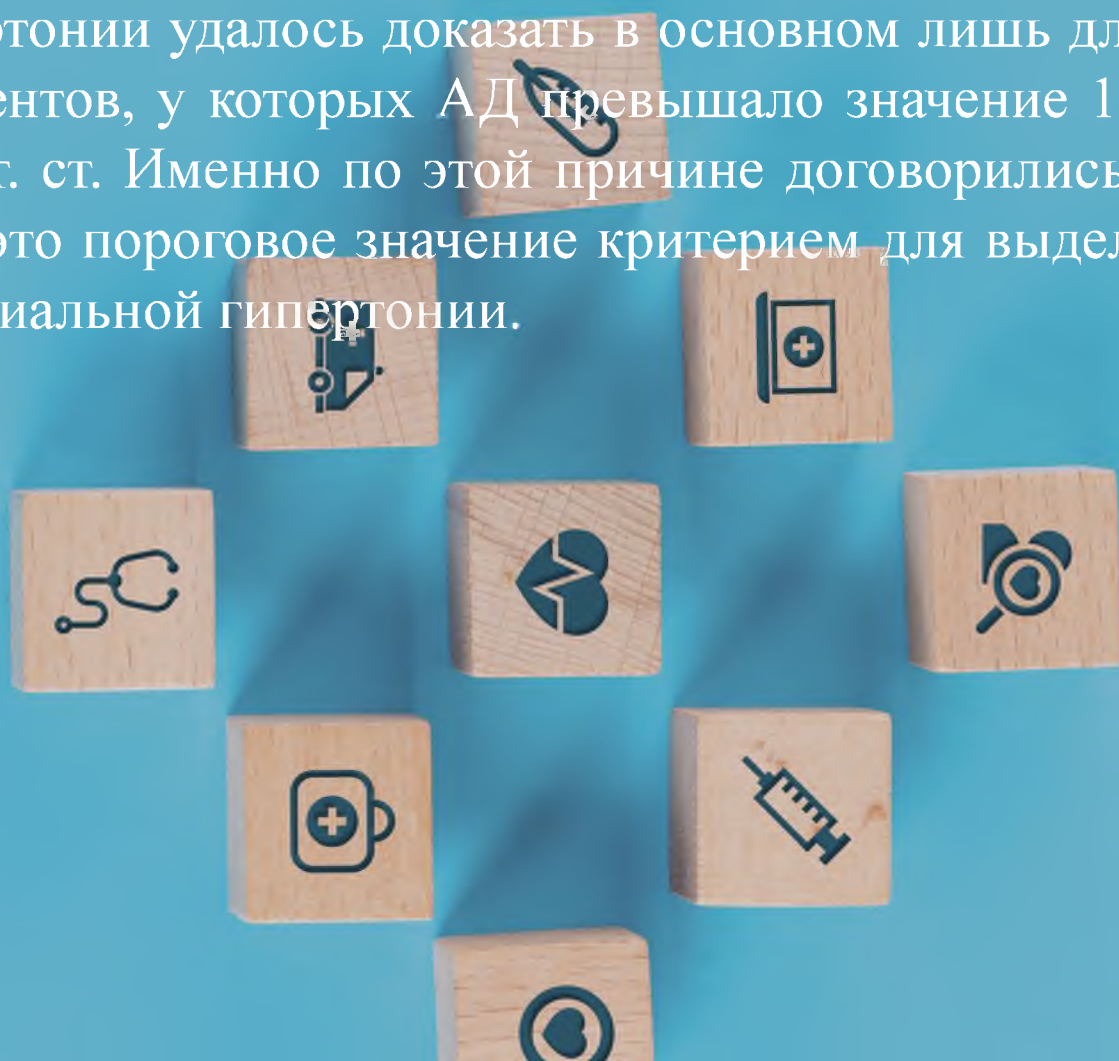


ГБУЗ НО НОЦОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Артериальная гипертония



Основной критерий артериальной гипертензии (или артериальной гипертензии) как целой группы заболеваний — стабильное, то есть выявленное при неоднократных измерениях в разные дни, повышение артериального давления (АД). Вопрос о том, какое именно АД считать повышенным, не так прост, как может показаться. Дело в том, что среди практически здоровых людей диапазон значений АД достаточно широк. Результаты длительного наблюдения за людьми с разными уровнями АД показали, что уже начиная с уровня 115/75 мм рт. ст., каждое дополнительное увеличение АД на 10 мм рт. ст. сопровождается увеличением риска развития болезней сердечно-сосудистой системы (прежде всего, ишемической болезни сердца и инсульта) [1]. Однако пользу от современных методов лечения артериальной гипертензии удалось доказать в основном лишь для тех пациентов, у которых АД превышало значение 140/90 мм рт. ст. Именно по этой причине договорились считать это пороговое значение критерием для выделения артериальной гипертензии.



Повышением артериального давления могут сопровождаться десятки различных хронических заболеваний, и гипертоническая болезнь — лишь одно из них, но самое частое: примерно 9 случаев из 10. Диагноз ГБ устанавливается в тех случаях, когда имеется стабильное повышение АД, но при этом никаких иных заболеваний, которые приводят к повышению АД, не обнаруживается.

Гипертоническая болезнь — это болезнь, для которой стабильное повышение АД служит основным ее проявлением. Факторы риска, увеличивающие вероятность ее развития, были установлены при наблюдениях за большими группами людей. Помимо имеющейся у некоторых людей генетической предрасположенности, среди таких факторов

риска находятся:

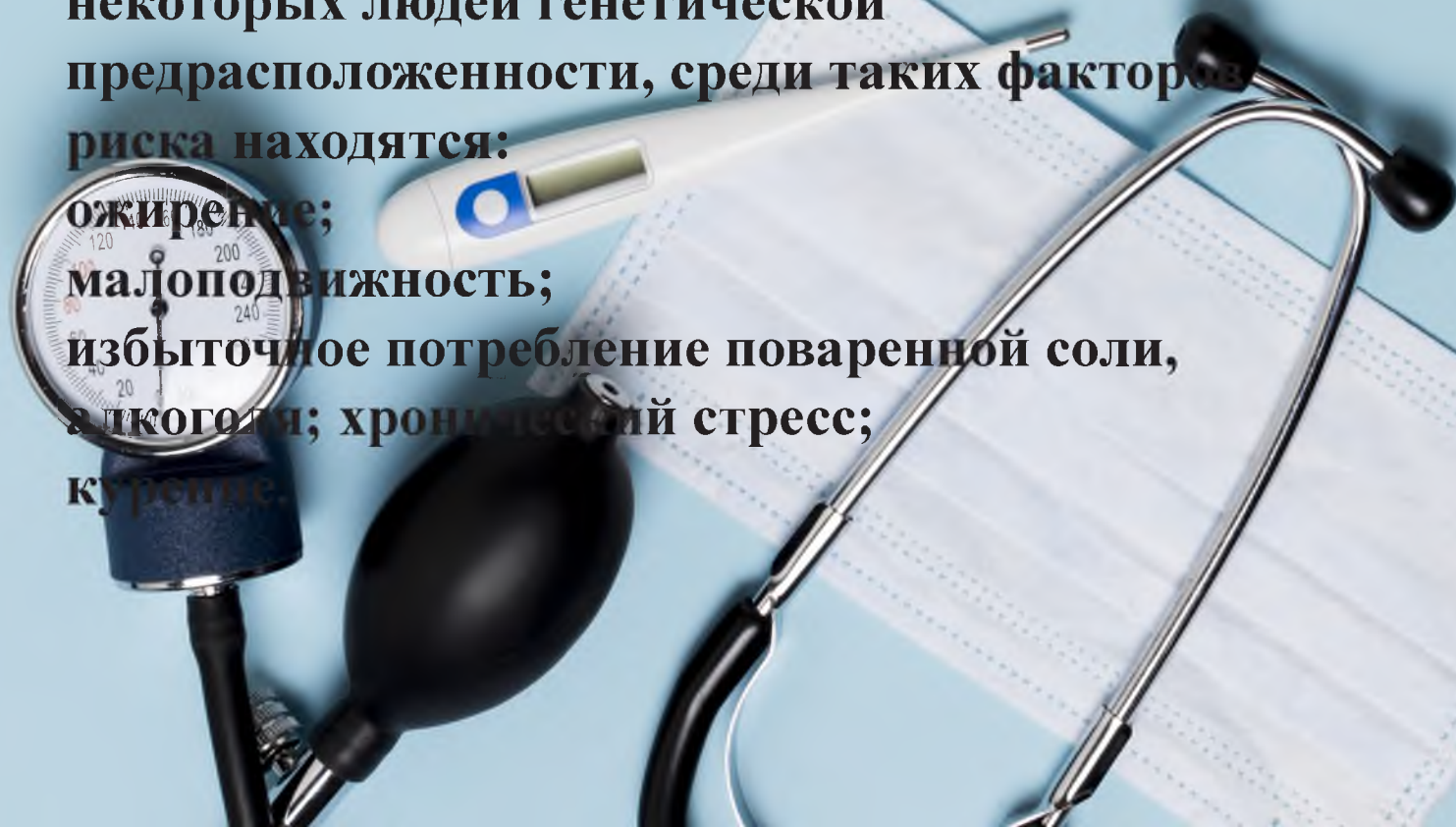
ожирение;

малоподвижность;

избыточное потребление поваренной соли,

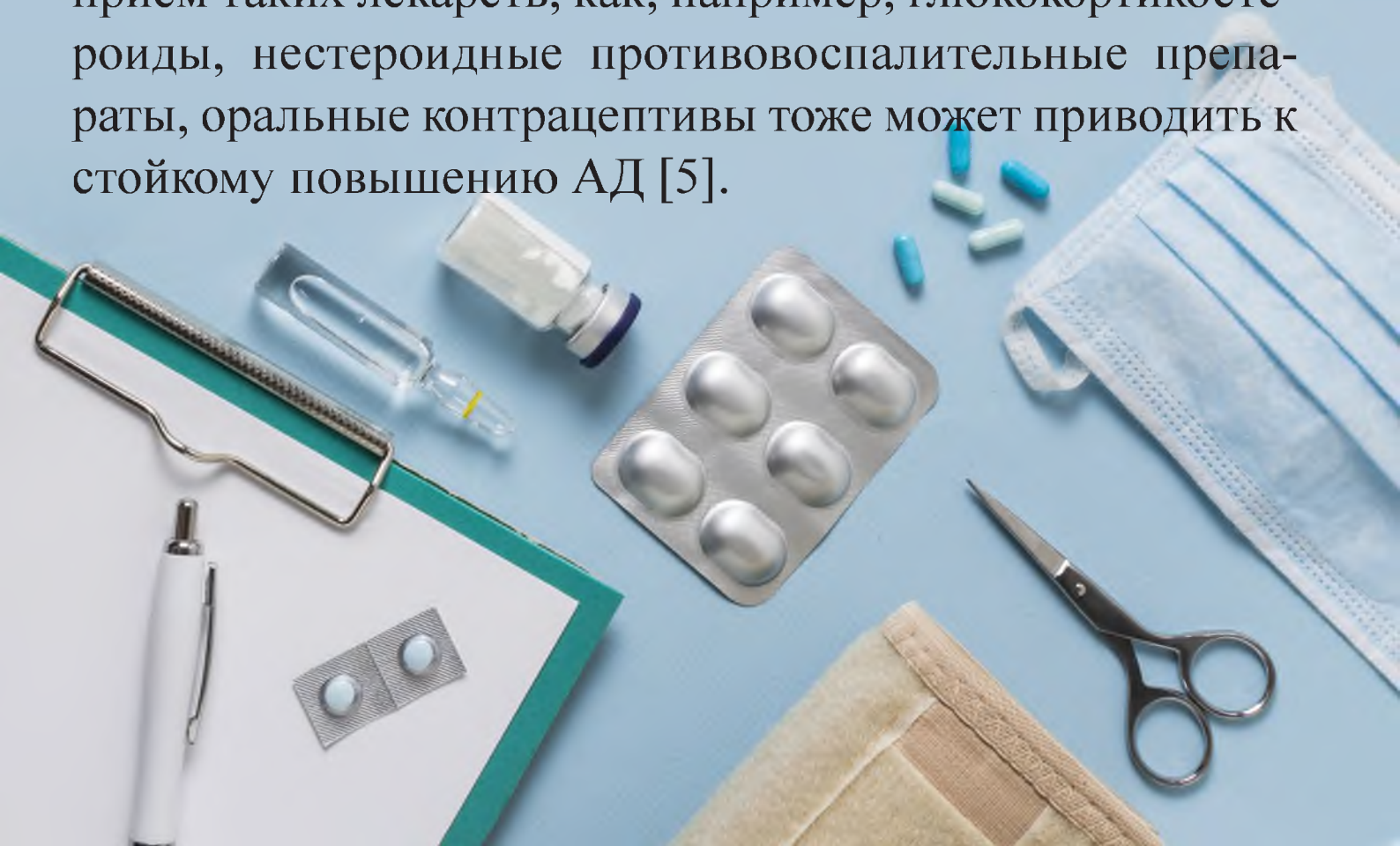
алкоголя; хронический стресс;

курение.



В общем, все те особенности, которые сопутствуют современному городскому образу жизни в индустриально развитых странах [2]. Именно поэтому гипертоническая болезнь считается заболеванием, связанным с образом жизни, и его целенаправленные изменения к лучшему должны всегда рассматриваться в рамках программы лечения гипертонической болезни в каждом индивидуальном случае.

Какие же еще заболевания сопровождаются повышением артериального давления? Это многие заболевания почек (пиелонефрит, гломерулонефрит, поликистоз, диабетическая нефропатия, стеноз (сужение) почечных артерий и др.), ряд эндокринных болезней (опухоли надпочечников, гипертиреоз, болезнь и синдром Кушинга), синдром обструктивного апноэ во сне [3], некоторые другие, более редкие болезни [4]. Регулярный прием таких лекарств, как, например, глюкокортикостероиды, нестероидные противовоспалительные препараты, оральные контрацептивы тоже может приводить к стойкому повышению АД [5].



Перечисленные выше заболевания и состояния приводят к развитию так называемых вторичных, или симптоматических, артериальных гипертензий. Врач устанавливает диагноз гипертонической болезни, если в ходе беседы с пациентом, выяснения истории развития болезни, осмотра, а также по результатам некоторых, в основном, несложных лабораторных и инструментальных методов исследования, диагноз какой-либо из вторичных артериальных гипертензий представляется маловероятным.

Суммарный прогноз определяется не только и не столько фактом повышенного артериального давления, сколько количеством факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний, степенью их выраженности и длительностью негативного воздействия.

Такими факторами риска являются:

курение;

повышенный уровень холестерина в крови;

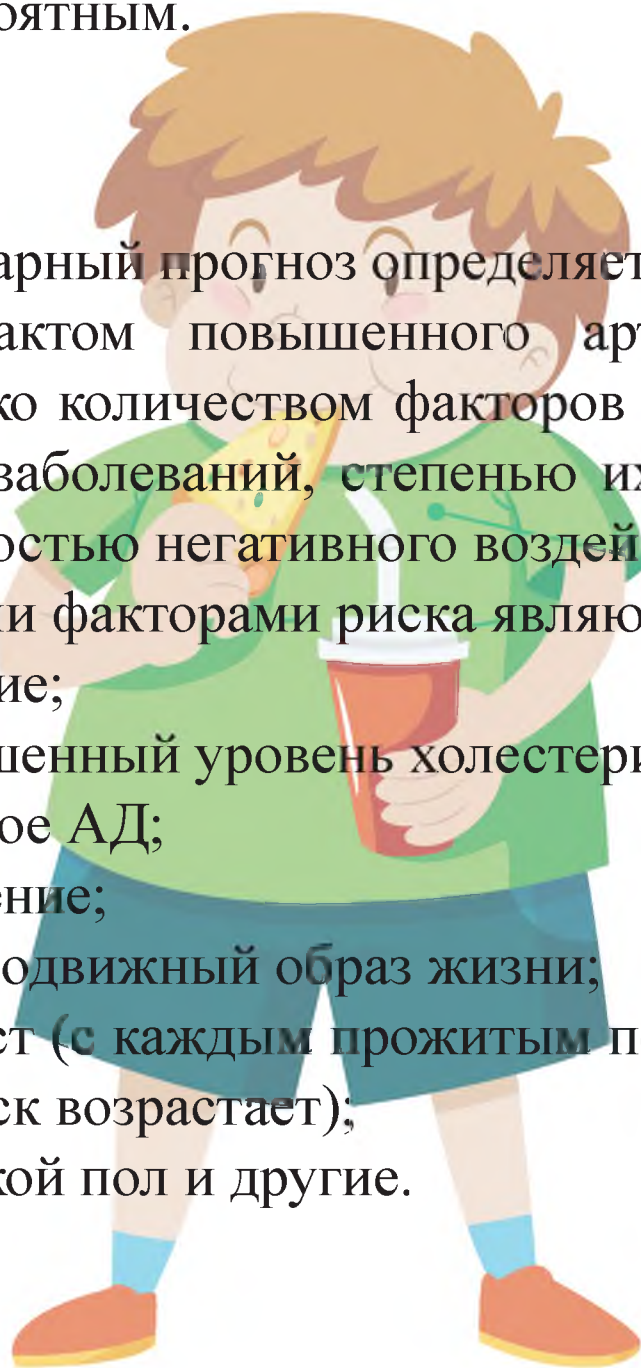
высокое АД;

ожирение;

малоподвижный образ жизни;

возраст (с каждым прожитым после 40 лет десятилетием риск возрастает);

мужской пол и другие.



При этом важны не только интенсивность воздействия факторов риска (например, курение 20 сигарет в день, несомненно, хуже, чем 5 сигарет, хотя и то, и другое связано с ухудшением прогноза), но и длительность их воздействия. Для людей, которые еще не имеют явных сердечно-сосудистых заболеваний, кроме гипертонической болезни, оценить прогноз можно с помощью специальных электронных калькуляторов, один из которых учитывает пол, возраст, уровень холестерина в крови, АД и курение.

В отношении профилактики гипертонической болезни можно сказать, что, поскольку известны факторы риска ее развития (малоподвижность, лишний вес, хронический стресс, регулярное недосыпание, злоупотребление алкоголем, повышенное потребление поваренной соли и другие), то все изменения образа жизни, уменьшающие воздействие этих факторов, снижают и риск развития гипертонической болезни. Однако снизить этот риск совсем до нуля вряд ли возможно — есть факторы, которые от нас не зависят совсем или зависят мало: генетические особенности, пол, возраст, социальное окружение, некоторые другие. Проблема состоит в том, что о профилактике гипертонической болезни люди начинают задумываться в основном тогда, когда они уже нездоровы, а АД уже в той или иной степени повышено. А это уже вопрос не столько профилактики, сколько лечения.



cmp.zdrav-nnov.ru



vk.com/nocmp



[be_healthy_cmp](https://www.instagram.com/be_healthy_cmp)



ГБУЗ НО НОЦОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Артериальная гипертония



cmp.zdrav-nnov.ru

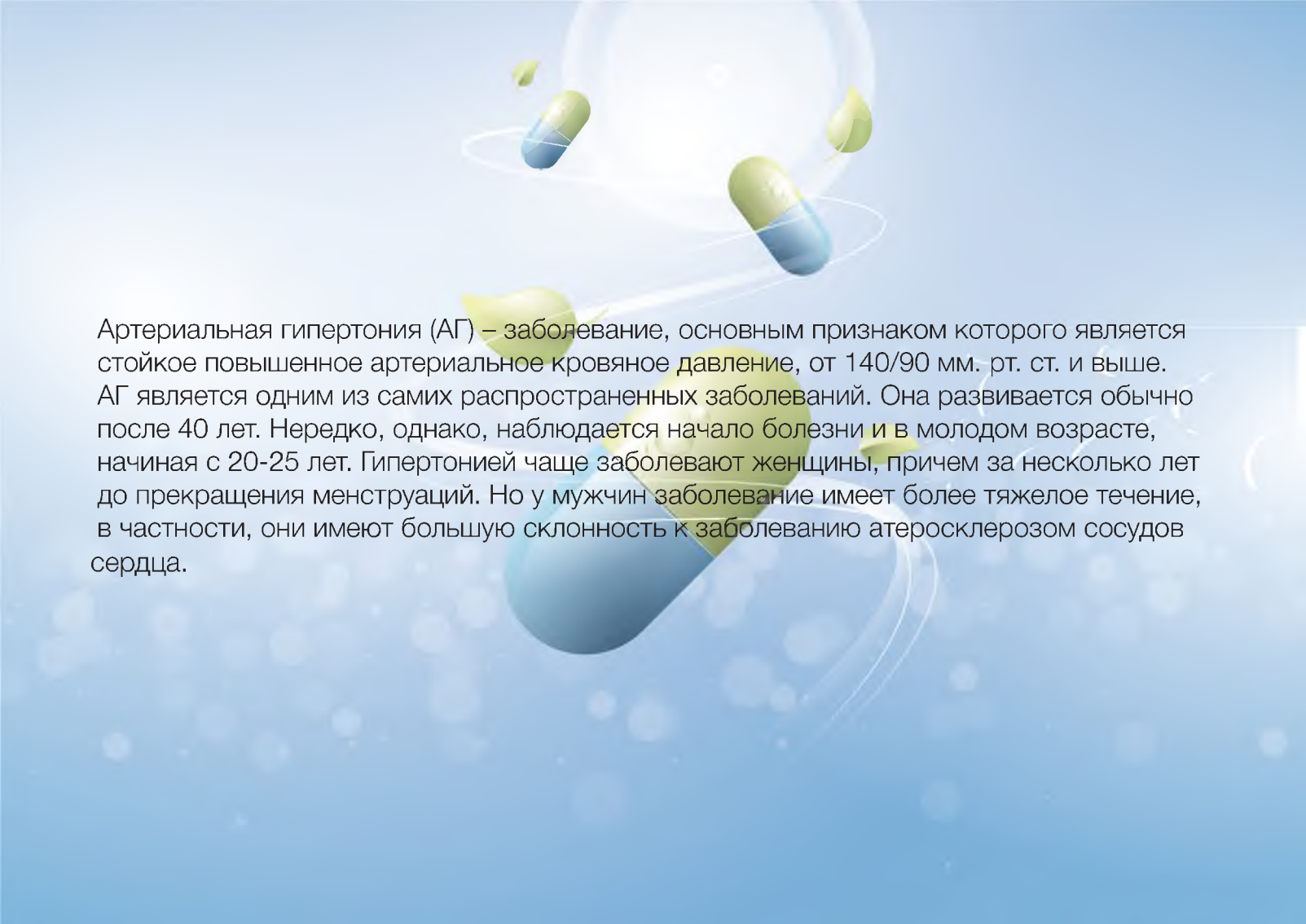


vk.com/nocmp



[be_healthy_cmp](https://www.instagram.com/be_healthy_cmp)





Артериальная гипертензия (АГ) – заболевание, основным признаком которого является стойкое повышенное артериальное кровяное давление, от 140/90 мм. рт. ст. и выше. АГ является одним из самых распространенных заболеваний. Она развивается обычно после 40 лет. Нередко, однако, наблюдается начало болезни и в молодом возрасте, начиная с 20-25 лет. Гипертонией чаще заболевают женщины, причем за несколько лет до прекращения менструаций. Но у мужчин заболевание имеет более тяжелое течение, в частности, они имеют большую склонность к заболеванию атеросклерозом сосудов сердца.



Факторы риска развития АГ.

Стрессы. При психическом перенапряжении, в организме вырабатывается большое количество адреналина (гормона стресса), который, при воздействии на сердце, заставляет его чаще сокращаться, тем самым, выбрасывая в сосуды больше крови. При этом артериальное давление повышается.

Лишний вес. Как показывают исследования, люди с лишним весом, болеют гипертонией в 3-4 раза чаще, чем люди с нормальным весом. Более того, у людей с лишними килограммами быстрее развивается атеросклероз, который является дополнительным фактором развития гипертонии.

Склероз артерий. При склерозе артерий и наличии атеросклеротических бляшек на стенках сосудов их просвет сужается, что является преградой для нормальной циркуляции крови. При этом, сердцу приходится работать в усиленном режиме, создавая повышенное давление в сосудах.

Наследственная предрасположенность. Конечно, сама по себе предрасположенность к гипертонии не является самобытным фактором повышенного давления, но малейшее отклонение от нормального функционирования организма, в том числе сильное эмоциональное перенапряжение способно спровоцировать не только гипертоническую болезнь, но и гипертонический криз.

Вредные привычки: курение, употребление алкоголя, психотропных и наркотических средств.

Возраст. С годами, человеческий организм имеет свойство изнашиваться. Если на протяжении всей жизни не предавать своему здоровью должного внимания, риск развития гипертонической болезни увеличивается.

Прием на постоянной основе некоторых медицинских препаратов. Например: таблетки и другие лекарственные средства для снижения аппетита; противовоспалительные препараты; оральные контрацептивы, которые содержат в себе большие дозы гормонов; глюкокортикоиды («Дексаметазон», «Преднизолон» и др.).



Человек сам может снизить себе давление, достаточно соблюдать элементарные правила профилактики и вести активный образ жизни.

Нормализация питания. Увеличение количества пищи растительного происхождения, снижение количества потребления соли до 5 г в сутки, ограничение приема жирной пищи.

Исключение алкогольных напитков.

Рекомендуется отказаться от сигарет. Курение неблагоприятно влияет на сердечно-сосудистую систему.

Дозированная физическая нагрузка (30 минут через день, аэробная нагрузка). Желательно не заниматься силовыми видами спорта.

Похудение в случае ожирения.

Для лечения и обследования при гипертонии нужно обратиться к врачу. Только специалист после полного осмотра и анализа результатов обследований сможет правильно поставить диагноз и назначить грамотное лечение.





Еще больше о здоровье здесь:





ГБУЗ НО «Нижегородский областной центр
общественного здоровья и медицинской
профилактики»

Здоровые цифры здорового человека



Здоровье – главная ценность жизни каждого человека. Существуют компоненты здорового образа жизни, выраженные в цифрах, которыми рекомендуется руководствоваться в повседневной жизни для поддержания и сохранения здоровья.

Объективные показатели здоровья человека включают в себя 12 шкал:

1. **Артериальное давление.** Идеальным давлением считается 120/80 мм рт. ст. Некоторые источники утверждают, что с возрастом давление может увеличиваться до 120-130 мм рт. ст., и что такое повышение является нормой. Такое мнение можно назвать снисходительным, так как на самом деле любое повышение давления является результатом болезней и ведения неправильного образа жизни.
2. **Частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое.** Нормой считается 60 пульсовых ударов в минуту.
3. **Дыхательные движения.** В минуту должно быть не более 16 вдохов.



4. **Билирубин.** В норме этот показатель равняется 21 мкмоль/л. Он показывает насколько хорошо организм справляется с переработкой отживших эритроцитов.
5. **Индекс роста и веса.** Данный индекс вычисляется по таблицам путем вычитания массы тела из роста.
6. **Температура тела.** Здоровый человек имеет температуру тела, равняющуюся 36,60 С.

7. **Гемоглобин.** Для женщин норма гемоглобина – 120-140 мг/л, а для мужчин – 130-160 мг/л. Падение этого показателя приводит к негативным изменениям в данных других параметров.
8. **Моча.** Ежедневно из организма человека выводится полтора литра мочи с удельным весом 1020 и кислотностью 535.
9. **РН крови.** Нормой считаются показатели в пределах 7,32-7,42. Данные ниже 6,8 и выше 7,8 являются смертельно опасными.

Здоровые цифры здорового человека



140/90
давление ниже
140/90 мм рт. ст.



5
общий холестерин
ниже 5 ммоль/л



0
сигарет



6
глюкоза
ниже 6 ммоль/л



102 и 88
окружность талии
менее 102 см у мужчин
менее 88 см у женщин



500 или
грамм фруктов
и овощей



5
порций
в день



19-25
оптимальный
индекс массы
тела



30 или
минут умеренной
физической
активности



10000
шагов в день

Это должен знать каждый!

Соблюдайте простые правила здорового образа жизни, вовремя проходите профилактические мероприятия, следите за цифрами своего здоровья и будьте здоровы!