

Артеріальна гіпертензія. Запобігання та профілактика.

Кожен четвертий чоловік та кожна п'ята жінка у світі страждають на гіпертонію, або як всі звикли казати “мають підвищений артеріальний тиск”. А всього такий стан мають близько 1 млрд людей. В Україні, за даними дослідження STEPS, у третини населення (34,8%) був підвищений артеріальний тиск або гіпертензія.

Гіпертонія є основною причиною передчасної смерті у всьому світі.

Артеріальний тиск показує ступінь тиску крові на кровоносні судини під час систоли (скорочення серцевого м'яза) і діастоли (розслаблення серцевого м'яза). Величина артеріального тиску визначається, головним чином, силою серцевих скорочень, кількістю крові, яку викидає серце при кожному скороченні, опором, що чиниться току крові стінками кровоносних судин (особливо периферичних).

Діагноз гіпертонії підтверджують при повторному візиті пацієнта до медичного закладу, зазвичай через 1-4 тижні після першого виміру. В цілому, гіпертонія діагностується, якщо при двократному вимірюванні в різні дні систолічний артеріальний тиск пацієнта ≥ 140 мм рт.ст., і/або діастолічний артеріальний тиск ≥ 90 мм рт.ст.

Для всіх дорослих:

■ Оптимальний тиск, при якому верхній тиск становить не більше 120 мм рт. ст., а діастолічний – менш як 80 мм рт. ст.;

■ Нормальний – 120-129/80-84 мм рт.ст. або менше як 130/80 мм рт.ст.

■ Високий нормальний – 130-139/85-89 мм рт.ст.

До чинників виникнення артеріальної гіпертензії відносять: сімейну історію гіпертонії, вік старше 65 років та супутні захворювання (діабет або хвороби нирок), стать, у жінок гіпертонію виявляють частіше, підвищений рівень холестерину, низьку фізичну активність, споживання солі понад 5 г на день, надмірну вагу та ожиріння, вживання їжі з насиченими жирами, вживання продуктів з трансжирами, низьку кількість спожитих овочів і фруктів в раціоні, куріння та вживання алкоголю.

Проявами гіпертонії можуть бути – головний біль (найчастіше – в потиличній чи тім'яній частині), періодичний шум у вухах, потемніння в очах та запаморочення, біль у ділянці серця, прискорене серцебиття (понад 90 разів на хвилину) у спокійному стані та відчуття задухи.

Вимірювання артеріального тиску є єдиним діагностичним способом виявлення гіпертонії!

Як запобігти гіпертонії?

Зменште вживання солі, їжі з насиченими жирами, продуктів з трансжирами та дотримуйтеся збалансованого харчування

Ведіть фізично активний спосіб життя. Відмовтесь від куріння та вживання алкоголю.

Регулярно відвідуйте лікаря, якщо у вас обтяжений сімейний анамнез.

Здоровий спосіб життя допомагає запобігти чи своєчасно діагностувати артеріальну гіпертензію та зменшити ризик розвитку серцево-судинних захворювань. У деяких випадках радикальна зміна способу життя дозволяє уникнути медикаментозної терапії в пацієнтів із гіпертонією 1 ступеня.