

## Артериальная гипертензия

**Артериальная гипертензия** – мультифакториальное заболевание, имеющее генетическую предрасположенность. Характеризуется стойким, хроническим повышением систолического (более 140 мм.рт.ст.) и диастолического (более 90 мм.рт.ст.) артериального давления.

**Артериальная гипертензия** – одно из самых распространенных сердечно - сосудистых заболеваний, частота которой значительно увеличивается с возрастом в странах с переходной экономикой. Распространенность артериальной гипертензии среди взрослого населения (если в качестве критерия выбрать АД 160/90 мм.рт.ст) колеблется, по данным ВОЗ (1997), от 10 до 20%. Если в качестве критерия принять более низкие значения, то распространенность заболевания будет еще выше. Таким образом, артериальная гипертензия является одной из важнейших проблем здравоохранения.

У больных артериальной гипертензией развиваются коронарная болезнь сердца, инсульт мозга, уменьшается продолжительность жизни. Артериальная гипертензия является одним из основных факторов смертности от основных сердечно-сосудистых заболеваний, доля которых в структуре общей смертности, по данным ВОЗ (1996), составляет 20 – 50%. Причинами летального исхода артериальной гипертензии чаще являются ишемическая болезнь сердца с развитием инфаркта миокарда, хронической сердечной недостаточности, инсульта головного мозга, прогрессирующей почечной недостаточности.

Социально-экономические условия играют важную роль экзогенных факторов в реализации генетической предрасположенности к артериальной гипертензии. Основными экзогенными факторами являются острые и хронические стрессы. Неуклонный рост уровня АД и распространенности артериальной гипертензии наблюдается среди малообеспеченных групп населения.

Употребление поваренной соли в количестве, превышающем физиологическую норму, приводит к повышению АД, однако существует обратная связь между АД и потреблением калия.

Доказана связь между алкоголем и уровнем АД. Установлено как кратковременное, так и долгосрочное влияние алкоголя на уровень АД, причем это влияние не зависело от ожирения, курения, физической активности, пола и возраста. Систолическое и диастолическое давление у лиц, ежедневно употребляющих алкоголь, соответственно на 6,6 и 4,4 мм.рт.ст. выше, чем у лиц, употребляющих алкоголь раз в неделю.

Гипертоническая болезнь возникает чаще всего в высокоразвитых странах и у людей с повышенной психоэмоциональной нагрузкой, что является прямым доказательством ведущей роли ЦНС в развитии гипертонической болезни.

Длительное психоэмоциональное напряжение и отрицательные эмоции — ведущий предрасполагающий фактор гипертонической болезни.

Фактор наследственности имеет громадное значение: частота заболеваемости ГБ у наследственно предрасположенных в 5 – 6 раз больше.

В начальных стадиях заболевания клиника выражена не ярко, больной длительное время может не знать о повышении АД. Однако уже в этот период есть выраженные в той или иной степени такие неспецифические жалобы, как быстрая утомляемость, раздражительность, снижение работоспособности, слабость, бессонница, головокружение и т. д. И именно с этими жалобами чаще всего больной впервые обращается к врачу:

- **Головные боли:** чаще всего затылочной и височной локализации; по утрам “тяжелая голова” или к концу рабочего дня. Обычно боли усиливаются в горизонтальном положении и ослабевают после ходьбы. Обычно такие боли связаны с изменением тонуса артериол и вен. Часто боли сопровождаются головокружением и шумом в ушах. Мелькание мушек перед глазами, пелена, мелькание молний и другие фотомии. Происхождение их связано со спазмом артериол сетчатки. При злокачественной ГБ могут наблюдаться кровоизлияния в сетчатку, что ведет к полной потере зрения. Лучшее лекарство от гипертонии — профилактика. С помощью неё можно предотвратить развитие гипертонии или ослабить уже имеющуюся болезнь: Держим себя в руках. Старайтесь беречь себя от нервных потрясений, стрессов. Чаще расслабляйтесь, отдыхайте, не напрягайте нервы постоянными мыслями о неприятном. Можно записаться на курсы йоги или проводить время на прогулках с семьей.

- **Нормализуем рацион.** Добавляем больше овощей, фруктов, орехов. Сокращаем количество потребляемой жирной, острой или соленой пищи. Это действие поможет убрать лишний вес, а значит, избавит вас от еще одной возможной причины развития гипертонии.

- **Избавляемся от вредных привычек.** Настало время раз и навсегда позабыть о сигаретах и чрезмерном количестве алкоголя. Особенно это касается тех, кто уже наблюдает у себя предпосылки для гипертонии.

Итак, гипертония — это очень опасное и коварное заболевание, которое не сразу можно выявить. На сегодняшний день известно, что гипертония не излечивается полностью. Однако ее можно контролировать с помощью лекарственных препаратов и здорового образа жизни, тем самым снижая риск инсульта, инфаркта и других серьезных последствий.