

Артериальная гипертония: профилактика и немедикаментозные методы лечения

Артериальная гипертония (АГ) - состояние, при котором артериальное давление равно или превышает 140\90 мм рт.ст.

Если удастся выявить причины артериальной гипертонии (заболевания почек, эндокринные, аномалии развития сосудов), то ее считают вторичной или симптоматической. При отсутствии явной причины она называется первичной, или гипертонической болезнью. Последняя встречается гораздо чаще, ею болеют больше 90% людей с повышенным давлением. Артериальной гипертонией страдает 30-45% взрослого населения. До 50-летнего возраста заболевание чаще наблюдается у мужчин, после 50 лет – у женщин.

Причины возникновения артериальной гипертонии в настоящее время ясны далеко не полностью. Однако, согласно последним исследованиям существуют несколько основных причин:

- Генетическая предрасположенность;
- В развитии заболевания имеют значение как внутренние (гормональная, нервная системы), так и внешние факторы (чрезмерное потребление поваренной соли, алкоголя, курение, ожирение)
- Нарушения жирового обмена;
- Сахарный диабет;
- Стресс;
- Малоподвижный образ жизни;
- Курение.

Как правильно измерить артериальное давление

Идеальным вариантом измерения уровня АД считается механический тонометр и фонендоскоп. Такой способ максимально точен. Но для самоконтроля на дому можно использовать автоматический или полуавтоматический тонометр. Достоверными являются показания, измеренные только на плечевой артерии. Давление, измеренное на запястье, не является информативным, ориентироваться на эти значения нельзя.

- Измерение необходимо проводить после пятиминутного отдыха.
- За 30 минут до этого не рекомендуют прием пищи, употребление кофе, алкоголя, физическую нагрузку, курение.
- Ноги при измерении не должны быть скрещены, ступни должны находиться на полу, спина – опираться на спинку стула.
- Для руки, на которой измеряют артериальное давление, необходим упор.

Несоблюдение этих условий может привести к увеличению артериального давления.

Артериальная гипертония (АГ) в силу значительной распространенности является важнейшей проблемой в России, как и во всем мире. Это заболевание является одним из самых распространенных в экономически развитых странах. АГ сама по себе является самым серьезным фактором риска развития ишемической болезни сердца (ИБС), включая инфаркт миокарда, стенокардию и

другие ее формы и основной причиной сосудистых заболеваний мозга, в том числе инсульта.

В нашей стране положение усугубляется тем, что не все пациенты информированы о наличии у них заболевания, а лечатся из тех, кому диагноз уже поставлен - менее 50%. Такое положение дел является главной причиной того, что частота инсультов в России в несколько раз выше, чем в США и странах Западной Европы, хотя средние показатели распространенности АГ в этих странах различаются не значительно.

Наиболее частым симптомом артериальной гипертонии является головная боль. Также могут беспокоить головокружение, нарушение зрения, появление “мушек” перед глазами, шум в ушах, сердцебиение, боли в области сердца.

Часто артериальная гипертония не имеет каких-либо проявлений, однако при измерении артериального давления цифры достигают 180-200\100-110 мм.рт.ст. Представление «не чувствую повышенного давления, значит гипертонии нет» совершенно неправильно! Ориентироваться можно только на объективные показатели, а не на субъективные ощущения. Поэтому, зачастую сосудистые катастрофы (инсульты, инфаркты миокарда) происходят у людей, которые чувствовали себя здоровыми.

Многочисленными исследованиями убедительно показано, что снижение повышенного систолического («верхнего») и диастолического («нижнего») артериального давления даже на 10 мм.рт.ст. приводит к снижению частоты мозговых инсультов, инфарктов миокарда.

Для благоприятного успеха в профилактике и лечении АГ и ИБС следует иметь четкое представление о своей болезни, осмысленно выполнять рекомендации по изменению образа жизни, придерживаться правильного, индивидуально подобранного медикаментозного лечения, уметь самостоятельно контролировать течение заболевания, которое уже развилось и будет сопутствовать вам всю оставшуюся жизнь.

Три «кита», которые составляют основу современной профилактики сердечно-сосудистых заболеваний это – диетическое питание, регулярные физические тренировки и медикаментозное лечение. Назначение медикаментозного лечения является прерогативой врача, задача пациента ему следовать и четко выполнять.

Немедикаментозные методы воздействия играют важную роль в лечении и профилактике гипертонии на ранних ее стадиях, когда можно и должно обходиться без лекарств. При легкой, первой, степени заболевания используются немедикаментозные методы:

- ограничение потребления поваренной соли до 5 г/сутки
- нормализация веса при его избытке,
- умеренные физические нагрузки 3-5 раз в неделю (ходьба, бег, плавание, лечебная физкультура),
- отказ от курения,
- уменьшение потребления алкоголя,
- использование растительных успокоительных средств при повышенной эмоциональной возбудимости (например, отвар валерианы).

При отсутствии эффекта от вышеперечисленных методов при лечении 1 степени артериальной гипертензии, а также больным со 2 и 3 степенями АГ, переходят к приему медикаментов.

ДИЕТОТЕРАПИЯ

Мы не для того живем, чтобы есть,
а едим для того, чтобы жить
(Сократ)

Основные принципы диеты

- ограничить количество поваренной соли при приготовлении пищи, исключить соленые продукты из рациона, готовые блюда не досаливать (убрать солонку со стола).
- уменьшить общее потребление жира, уменьшить потребление продуктов, богатых насыщенными жирными кислотами и холестерином (жиры животного происхождения – все сорта жирного мяса, сливочное масло, сливки, яйца, колбасы, сосиски, паштеты, сыры, утки, гуси, кожа домашней птицы, шпик, мороженое, шоколад и т.д.) – они способствуют повышению липидов (жиров, холестерина) в крови человека.
- увеличить потребление продуктов, обогащенных полиненасыщенными жирными кислотами, так как они снижают уровень липидов крови (жирная рыба, дичь, морские продукты).
- увеличить употребление клетчатки – овощи и фрукты.

Особое значение имеет ограничение количества потребляемой соли, так как соль обладает свойством «тянуть» за собой воду. Увеличение соли и воды приводит к задержке жидкости в кровеносном русле, что способствует повышению давления в сосудах. Также известно, что эффективность некоторых препаратов, назначаемых при артериальной гипертензии, снижается, если больной употребляет большое количество соли.

Таким образом, соблюдение правил питания для больных артериальной гипертензией и другими заболеваниями сердечно-сосудистой системы является важным фактором в профилактике и лечении этих заболеваний.

ФИЗИЧЕСКИЕ ТРЕНИРОВКИ

Малоподвижный образ жизни (гиподинамия) приводит к следующей перестройке обмена веществ:

- нарушение усвоения в организме углеводов;
- накопление холестерина, жирных кислот, нейтрального жира- то есть к ожирению.

Доказано: сердечно-сосудистые катастрофы (инфаркты, инсульты) чаще отмечаются у людей сидячих профессий, не тренирующихся регулярно (не менее 4 раз в неделю).

Известный австрийский кардиолог В.Рааб назвал современного цивилизованного человека «деятельным бездельником».

- труд и быт в настоящее время связаны в основном с напряжением нервной системы
- скелетная мускулатура и миокард ослабляются от бездействия
- развивается состояние детренированности сердца.

В результате:

- Возрастает опасность возникновения ишемической болезни сердца, гипертонической болезни.
- Человека, который ездит на работу на машине и часто пользуется лифтом, просиживает часами у телевизора, рано или поздно ожидает ИБС.

В чем польза регулярных физических упражнений?

- Снижение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.
- Профилактика и снижение заболеваемости и артериальной гипертензией.
- Профилактика тромбоза и нормализация свёртывающей системы крови.
- Предотвращение остеопороза (разрежение костной ткани).
- Нормализация усвоения глюкозы, особенно при ожирении и уменьшение ее содержание в крови.
- Снижение избыточной массы тела.
- Нормализация уровня холестерина.
- Повышение концентрации «антиатерогенных» факторов.
- Улучшение эластичности стенок сосудов.
- Улучшение имиджа и психологического состояния.

Что выбрать?

- Ходьба, бег трусцой, плавание, катание на велосипеде, лыжах, коньках, способствуют более интенсивному усвоению кислорода организмом и полезным для сердца и сосудов. Такие упражнения называются аэробными.
- В них принимают участие большие группы мышц.
- Можно проводить в течение длительного времени.

Анаэробные упражнения (тяжелая атлетика, бодибилдинг) при которых обеспечивается высокая физическая активность в течение короткого времени одной или несколько групп мышц, при заболеваниях сердца и гипертонической болезни - ПРОТИВОПОКАЗАНЫ!

Рекомендуемый **режим физических упражнений**: продолжительность ходьбы не менее 30-45 минут в день, регулярность не менее 4 дней в неделю.

Почему ходьба?

- Наиболее приемлемое решение.
- Можно заниматься дома, на работе, на отдыхе, во время путешествий.
- Не требует материальных затрат.
- Легко сочетается с повседневными делами.
- Ходьбе не нужно учиться, вы уже научились этому в детстве.
- Сжигает лишние калории.
- Повышает уровень антиатеросклеротических частиц.

Интенсивность физических упражнений.

Очень простой разговорный тест Американской кардиологической Ассоциации позволяет провести оценку интенсивности ходьбы

Разговорный тест	Темп ходьбы
Если Вы достаточно свободно можете разговаривать во время ходьбы	Это оптимальный темп ходьбы
Если Вы можете петь	Темп ходьбы мал и не играет тренирующей роли, необходимо ускорить шаг
Если Вы не можете разговаривать и появляется одышка	Замедлить шаг, так как темп ходьбы способствует перегрузке в работе сердца

Правила безопасной ходьбы.

- В течение двух часов после еды не следует заниматься физическими упражнениями.
- При недомогании(грипп, простуда) занятия следует прекратить.
- После болезни интенсивность и продолжительность тренировок следует уменьшить.
- Не следует пугаться болезненности мышц, когда Вы только начали заниматься ходьбой. Через 1-2 дня произойдет адаптация к нагрузкам и эти боли исчезнут.

Результат регулярных занятий: снижение уровня артериального давления, снижение веса, нормализация уровня холестерина в крови, улучшение общего самочувствия.

ИТАК! Познав опасность болезни, ее осложнения, а также возможности по профилактике и лечению, осталось только одно: НАЧАТЬ ДЕЙСТВОВАТЬ!