**АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ–**

**САМОЕ РАСПРОСТРАНЁННОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ.**

**Артериальная гипертония (АГ), или гипертоническая болезнь** – *это периодическое или стойкое увеличение артериального давления (АД).* Это самое распространенное хроническое заболевание сердечно-сосудистой системы среди взрослого населения. По статистике повышенное АД обнаруживают у себя 40% населения. Частота случаев артериальной гипертонии увеличивается с возрастом.

Артериальная гипертония – опасное заболевание вследствие развития осложнений, связанных с повышением АД (мозг, почки и др.). Так при поражении коронарных сосудов, которые снабжают сердце кровью, развивается ишемическая болезнь сердца (стенокардия), при поражении сосудов мозга нарушается мозговое кровообращение, что приводит к инсульту.

В большинстве случаев артериальная гипертония – заболевание с наследственной предрасположенностью нередко в семье есть несколько родственников с диагнозом – «гипертоническая болезнь».

Иногда артериальная гипертония бывает не самостоятельным заболеванием, а симптомом заболевания других органов (почки, эндокринная система и др.). В таких случаях говорят о вторичной (симптоматической) артериальной гипертонии. Тогда необходимо лечить основное заболевание, вызвавшее повышение АД.

Причину повышения АД устанавливает только врач!

**Повышенным для взрослых людей считают уровень**

**артериального давления 140/90 мм рт. ст. и более.**

Артериальное давление снижается в состоянии покоя, во время сна, и резко повышается в утренние часы, при волнении, физических и других нагрузках, а также при курении.

***Какие изменения происходят в организме человека***

***при гипертонической болезни?***

- сужение сосудов, стенки сосудов теряют эластичность;

- ухудшается зрение;

- нарушение частоты сердечных сокращений, чаще в сторону

повышения (тахикардия);

- из-за повышения нагрузки на сердце увеличивается мышечная масса

левого же дудочка сердца, ухудшается его кровоснабжение;

- быстро развивается атеросклероз аорты (главная артерия кровеносной

системы человека), сосудов мозга, сердца (коронарных) и др.

- повышается нагрузка на почки, что может привести к нарушению

основной выполняемой ими функции мочеотделения.

***Течение и симптомы артериальной гипертонии.***

Длительное время заболевание может протекать практически без выраженных симптомов. В случае многолетнего течения артериальной гипертонии организм человека постепенно адаптируется к высокому АД и самочувствие больного может оставаться неплохим.

Повышенное АД оказывает патологическое воздействие на сосуды и питаемые ими органы: мозг, сердце, почки. При длительно текущей артериальной гипертонии вышеперечисленные патологические процессы (даже при отсутствии жалоб больного) могут привести к инсульту, ишемической болезни сердца (стенокардия), инфаркту миокарда, сердечной и почечной недостаточности.

*Наиболее частые жалобы больных при повышении АД*

- головные боли пульсирующего характера, часто в затылочной области;

- кратковременное головокружение;

- мелькание «мушек» перед глазами;

- нарушения сна (бессонница, частые просыпания);

- раздражительность;

- утомляемость;

- подавленное настроение;

- нарушения зрения;

- боли в области сердца.

*Головные боли – самая распространённая жалоба пациентов. Однако их возникновение не обязательно связано с повышением АД.*

Головные боли при повышении АД разнообразны:

- у одних людей они возникают утром, при пробуждении,

- у других людей связаны с эмоциональным напряжением и усиливаются к концу рабочего дня.

Нередко отмечают связь между выраженностью головных болей и изменениями метеорологических усилий. Обычно пациенты воспринимают их как ощущение тяжести в голове. Необходимо регулярно мерить давление даже при хорошем самочувствии! Это наиболее достоверный способ своевременно выявить артериальную гипертонию.

***Что такое гипертонический криз?***

Гипертонический криз – резкий, внезапный подъем АД от нормальных или повышенных значений, сопровождающийся стремительным ухудшением самочувствия и часто приводящий к осложнениями. При его появлении пациент должен обязательно обращаться к врачу за неотложной помощью. Врач выясняет причину кризов и назначает лечение.

Гипертонические кризы бывают проявлением и гипертонической болезни и симптоматической АГ (заболевания почек, надпочечников, сужение сосудов почек и др.). Нерегулярное или неадекватное подобранное лечение артериальной гипертонии может способствовать развитию гипертонических кризов.

Провоцирующие факторы резкого повышения АД, а иногда и гипертонического криза:

* нервно-психические или физические перегрузки;
* смена погоды, магнитные бури (характерно для метеочувствительных пациентов);
* курение;
* резкая отмена некоторых лекарственных средств, понижающих АД;
* употребление алкогольных напитков;
* обильный прием пищи, особенно соленой и на ночь;
* употребление пищи или напитков, в состав которых входят вещества, способствующие повышению АД ( кофе, шоколад, сыр, икра и др.).

***Нельзя резко снижать АД, особенно пожилым людям.***

***У пожилых пациентов при снижении АД такие симптомы,***

***как слабость, сонливость, могут указывать***

***на нарушение питания (ишемию) головного мозга.***

**При гипертоническом кризе требуется безотлагательная медицинская помощь!**

При малейших подозрениях на развитие гипертонического криза или при значительном повышении АД необходимо вызвать «скорую помощь» и дальнейшие действия определит врач скорой помощи.

***Как правильно измерять артериальное давление.***

Для измерения уровня АД используют специальный прибор – тонометр.

Измерение АД следует проводить в спокойной обстановке при комнатной обстановке после 5-минутного отдыха. На холоде может произойти спазм сосудов и повышение АД.

После еды, выпитой чашки кофе или выкуренной сигареты, измерять АД можно только через 30 минут.

Измерять АД следует сидя, обязательно с опорой на спинку стула, при этом нужно расслаблять и не скрещивать ноги. Опора руки на ровную горизонтальную поверхность исключает повышение АД за счёт сокращения мышц. Руку нужно полностью расслабить и держать неподвижно до конца измерения АД. Не следует держать руку на весу.

При измерении АД середина манжеты, наложенной на плече, должна находиться на уровне сердца. Каждые 5 см смещение середины манжеты относительно уровня сердца могут приводить к завышению (если рука спущена) или занижению (если рука поднята) АД на 4 мм рт. ст.

Манжету накладывают на плечо таким образом, чтобы нижний её край был на 2.5 см выше локтевой ямки. Не рекомендуется накладывать манжету поверх одежды. Закатывать рукава с образованием сдавливающего валика на ткани – значит, получить неверный результат.

В первый раз рекомендуют измерять АД на обеих руках, а в дальнейшем – на той руке, где оно выше. АД измеряют дважды с интервалом в 1-2 минуты и подсчитывают среднее значение двух измерений.

Измерение АД при нарушении ритма сердца – более сложная задача. В этих случаях желательно, чтобы измерение проводил медицинский работник.

При артериальной гипертонии рекомендуется измерять АД два раза в день: утром после пробуждения и утреннего туалета и вечером в 21.00-22.00 ч.ч. А также при плохом самочувствии и подозрении на подъём АД. Результаты измерений лучше записывать, чтобы потом проконсультироваться с врачом относительно лечения.

***Факторы, способствующие повышению артериального давления.***

Повышение АД чаще наблюдается у людей, злоупотребляющих солёной, жирной пищей и алкоголем.

Люди с повышенным АД употребляют с пищей в три раза больше поваренной соли, чем люди с нормальным давлением.

Выкуренная сигарета может вызвать подъём АД, иногда до 30 мм рт. ст.Артериальное давление повышается при увеличении массы тела: лишний килограмм повышает давление в среднем на 1-3 мм рт. ст. многие люди часто испытывают стрессы и нервное напряжение на работе, в семье, что также способствует повышению АД, переходу болезни в тяжёлую форму. Нередко требуется стационарное лечение.

Материал подготовлен

редакционно-издательским отделом

ГБУЗ АО «ЦМП» - 2015г.