Артериальная гипертензия- безмолвный убийца.

Гипертоническая болезнь (повышенное кровяное давление) болезнь весьма опасная и коварная. До поры до времени, она не дает о себе знать, многие люди живут всю жизнь с повышенным давлением и начинают лечение, к сожалению, очень поздно. Если гипертоническая болезнь развивается долго и не всегда сопровождается очевидными симптомами, то ее страшные последствия – инфаркт и инсульт, как правило, поражают своей неожиданностью.   
Что же такое кровяное давление? Кровяное давление необходимо для циркуляции крови в организме. Именно благодаря ему клетки организма получают кислород и другие питательные вещества, но даже у здорового человека кровяное давление колеблется в зависимости от времени суток, времени года и т.д. Так, артериальное давление в норме бывает немного выше к вечеру, повышается зимой и при состоянии физической и умственной активности. Организм сам регулирует кровяное давление, создавая наиболее благоприятные условия существования. Такие незначительные колебания являются нормальными.   
Что же заставляет нашу кровеносную систему работать с повышенным напряжением? Главная причина – нарушение режима труда и отдыха, перенапряжение нервной системы, вредные привычки и неправильное питание.   
Если раньше повышением артериального давления страдали люди старше 55 лет, то в настоящий момент гипертоническая болезнь молодеет. А поскольку она нередко протекает бессимптомно, обнаружить ее своевременно можно только, если периодически измерять кровяное давление. Для этого желательно иметь в каждом доме аппарат для измерения кровяного давления – тонометр. В домашних условиях значительно удобнее использовать автоматический или полуавтоматический прибор, на панели которого определяются два показателя: артериальное давление и пульс. Частота сердечных сокращений (пульс) здорового человека составляет 60-80 ударов в минуту, а от силы сердечных сокращений зависит давление крови в сосудах. Верхнее или систолическое давление показывает, с какой скоростью кровь поступает в артерии и движется к клеткам организма. Когда сердце расслабляется, регистрируется нижнее или диастолическое давление. В норме систолическое давление не должно превышать 139 мм рт. ст., а диастолическое 89 мм рт. ст.   
Если цифры вашего давления превышают норму и у вас имеются факторы риска развития гипертонической болезни, вам необходимо измерять артериальное давление регулярно. Людям с нормальным артериальным давлением, у которых есть факторы риска, измерять давление необходимо не реже 1 раза в три месяца.   
Симптомы гипертонии это: головная боль, головокружение, боли в сердце, мелькание «мушек» перед глазами, нарушение зрения, быстрая утомляемость, повышенная раздражительность, плохой сон.   
Если врач вам поставил диагноз гипертонической болезни, будьте готовы к тому, что необходимо будет постоянно принимать лекарственные препараты, которые снижают артериальное давление. В настоящее время существует семь классов лекарственных средств, с помощью которых можно добиться стабилизации артериального давления. Это, например, мочегонные средства, бета-адреноблокаторы, антагонисты кальция, ингибиторы АПФ и т.д.   
Для каждого пациента лекарственный препарат подбирается индивидуально. Если не принимать лекарства регулярно, то могут развиться такие серьезные последствия, как инсульт и инфаркт миокарда.   
Но чтобы ваше давление оставалось в норме, мало только лекарственных средств. Для снижения артериального давления необходимо изменить свой образ жизни!   
1) Необходимо снизить потребление соли до 5 г в сутки. Не досаливайте пищу, уберите солонку со стола. Откажитесь или уменьшите долю продуктов, содержащих большое количество соли. Это такие продукты как: консервы (особенно консервированная рыба), соленые огурцы и помидоры, чипсы, сосиски, ветчина и различные копчености, супы быстрого приготовления.   
2) Откажитесь от курения. Одна выкуренная сигарета, вызывая спазм сосудов, повышает уровень систолического давления в среднем на 5 мм. рт. ст., продолжительностью от 15 до 30 минут.   
3) Ограничьте употребление алкоголя. Для мужчин это 500 мл легкого пива, 200 мл сухого вина или 50 мл крепких напитков в сутки, для женщин в 1,5 – 2 раза меньше.   
4) Ваша диета должна содержать большое количество пищевых волокон (употребление овощей и фруктов 5-8 раз в день) и малое количество жиров, молоко, сыр, йогурт, мороженое должно быть с низким содержанием жиров (до 2,5%)   
В салаты лучше добавлять не майонез и сметану, а оливковое масло. Регулярное его употребление может снизить систолическое давление на 9 единиц, а диастолическое на 6.   
Ешьте жирную рыбу не менее трех порций в неделю (лососевые, сельдь, сардины, тунец), в ней содержатся жирные кислоты типа омега – 3, которые помогают регулировать артериальное давление.   
Обратите внимание на чеснок и лук, они содержат большое количество вещества под названием аденозин, которое расслабляет гладкие мышцы сосудов, позволяя им расширяться.   
Особое место в питании гипертоников, должен занимать сельдерей, он содержит большое количество активного вещества, снижающее кровяное давление, за счет уменьшения концентрации гормона стресса.   
5) Помочь предотвратить появление высокого артериального давления могут калий, кальций, магний и фолиевая кислота.   
Калия много содержится в бананах, кураге, черносливе, печеной картошке, отварной фасоли и тыкве.   
Хорошими источниками магния являются: коричневый рис, овсяная каша, капуста брокколи.   
Фолиевой кислотой богаты крупы, куриная печень, апельсиновый сок, семечки подсолнечника и мороженая малина.   
6) Регулярные физические упражнения, улучшают работу сердца и снабжение всех клеток организма кислородом, снижают уровень холестерина, стимулируют обменные процессы. Установлено, что регулярные физические тренировки, снижают давление на 5 -10 мм. рт. ст. Заниматься физкультурой (несложные гимнастические упражнения, прогулки, езда на велосипеде, плавание) необходимо не менее пяти раз в неделю по 30 -45 минут.   
7) Постарайтесь привести в норму свою массу тела, используя изменение режима питания и увеличение физических нагрузок.   
Стремитесь сохранить свое здоровье и помните высказывание Плутарха: «Кто рассчитывает обеспечить себе здоровье, пребывая в лени, то поступает также глупо, как и человек, думающий молчанием усовершенствовать свой голос»!

Участковый врач- терапевт Шураев Ю.П.