

Что такое артериальное давление?



Артериальное давление - это давление крови в крупных артериях человека. Различают два показателя артериального давления:

- **Систолическое (верхнее) артериальное давление** - это уровень давления крови в момент максимального сокращения сердца.
- **Диастолическое (нижнее) артериальное давление** - это уровень давления крови в момент максимального расслабления сердца.

Артериальное давление измеряется в миллиметрах ртутного столба, сокращенно мм рт. ст. Значение величины артериального давления 120/80 означает, что величина систолического (верхнего) давления равна 120 мм рт. ст., а величина диастолического (нижнего) артериального давления равна 80 мм рт. ст.

Почему необходимо знать величину артериального давления?

Повышение давления на каждые 10 мм рт. ст. увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на 30%. У людей с повышенным давлением в 7 раз чаще развиваются нарушения мозгового кровообращения (инсульты), в 4 раза чаще — ишемическая болезнь сердца, в 2 раза чаще — поражение сосудов ног. Именно с измерения артериального давления необходимо начинать поиск причины таких частых проявлений дискомфорта, как головная боль, слабость, головокружение. Во многих случаях за давлением необходим постоянный контроль, и измерения следует проводить по несколько раз в день.

Какие симптомы высокого артериального давления обычно встречаются?

Опасность высокого артериального давления состоит в том, что оно обычно развивается без сопровождения какими-либо симптомами, медленно и тихо, поэтому артериальную гипертензию также называют "тихим убийцей". Это связано с тем, что может постепенно прогрессировать и не проявлять себя симптомами вплоть до внезапного возникновения таких фатальных осложнений как инфаркт миокарда или инсульт. Обычно медленно протекающая артериальная гипертензия может протекать десятилетиями и оставаться незамеченной длительное время. Чаще всего это случается при отсутствии признаков и асимптомном течении, а также при отсутствии регулярного контроля и измерения уровня артериального давления.

Наиболее распространенными симптомами артериальной гипертензии являются головная боль, головокружение, одышка, и помутнение в глазах. Появление первых симптомов гипертонии не такое уж и плохое явление, поскольку заставляет пациента своевременно обратиться за помощью и консультацией к врачу, который может провести обследование и назначить необходимое лечение. Однако довольно часто первое посещение врача происходит в момент, когда у пациента уже имеется тот или иной вариант поражения органов. Нередко пациент обращается за консультацией или оказанием скорой медицинской помощи при возникновении осложнений течения артериальной гипертензии, таких например, как инфаркт миокарда, инсульт, почечная недостаточность или нарушение зрения (чаще это отслойка сетчатки глаза). Предотвратить развитие подобных осложнений может общественное понимание и осознание значимости своевременного выявления и лечения высокого артериального давления, а также частое профилактическое определение уровня артериального давления.

Приблизительно у 1 из 100 (1%) пациентов с артериальной гипертензией при первом посещении врача диагностируется злокачественное течение заболевания (злокачественная гипертония, кризовое течение). У некоторых из этих пациентов диастолическое артериальное давление может превышать 140 мм рт.ст. Обычно у пациентов со злокачественной гипертонией имеются ярко выраженные симптомы повышения артериального давления, такие, например, как сильная головная боль, тошнота, расстройство зрения, головокружение и иногда признаки почечной недостаточности. Злокачественная гипертония – это экстренное состояние, требующее оказания скорой медицинской помощи и проведения немедленных гипотензивных мероприятий и лечения. При регистрации резко увеличенного артериального давления, необходимо сразу вызвать скорую помощь (**03**), поскольку возникший гипертонический криз может стать причиной возникновения инсульта головного мозга.

Программа контроля уровня артериального давления

- Ø Развивайте способность к адаптации
- Ø Научитесь расслаблять свое тело
- Ø Научитесь расслаблять свой ум
- Ø Уменьшите стресс, организовав свою жизнь
- Ø Контролируйте свой вес
- Ø (Станьте вегетарианцем)
- Ø (Избегайте молочных продуктов)
- Ø Уменьшите потребление соли
- Ø Увеличьте потребление калия
- Ø Снизьте потребление животных жиров
- Ø Снизьте потребление кофеина
- Ø Контролируйте потребление алкоголя
- Ø Бросьте курить
- Ø Занимайтесь упражнениями,
- Ø не требующими сильного напряжения
- Ø Постоянно проверяйте величину артериального давления
- Ø Носите браслеты или медальоны с медицинской информацией