

Разбираемся в сути вопроса вместе с **Александром Быковым**, главным внештатным специалистом-кардиологом министерства здравоохранения Свердловской области.



— **Александр Николаевич, чем опасна гипертоническая болезнь?**

— Гипертония является основным фактором риска развития ишемической болезни сердца, сердечной недостаточности, инсультов, заболеваний периферических артерий, заболеваний почек, фибрилляции предсердий. Есть артериальная гипертензия — синдром повышения артериального давления. Когда мы говорим про гипертоническую болезнь, то это — эссенциальная артериальная гипертензия, другими словами, наследственно обусловленная. Степень распространения этого заболевания составляет 95 процентов. Оставшиеся 5 процентов приходятся на симптоматическую артериальную гипертензию. В основном это характерно для молодого возраста. Увы, многие заболевания сегодня значительно помолодели. Извечный цейтнот, безработица, кредиты, ипотеки, вредные привычки, плюс стресс на фоне прошедшего массового распространения ковида и его последствий. Другая причина — чрезмерное употребление соли. То, что вы можете сделать уже сегодня, так это заменить привычную поваренную соль на калий хлор. Будет так же вкусно, но значительно менее вредно.

Как контролировать артериальное давление?

Автор: Исполнитель
14.05.2025 06:37 -

— Кажется, что измерить собственное давление может любой — дело нехитрое. Но есть ли правила, как делать это действительно «по науке» ?

— Обычно мы измеряем давление путем наложения манжеты тонометра на руку. Допустимая разница между правой и левой — 10 мм ртутного столба. Иногда приходится измерять давление на ноге, в том случае, когда на руке сделать это не представляется возможным. Выбираем доминантную конечность, где давление будет больше, и в последующем именно там и будем замерять показатели. Пациент должен сидеть в удобной позе, рука — на уровне сердца, манжета накладывается на плечо, где нижний край на 2 сантиметра выше локтевого сгиба, перед процедурой не рекомендуется пить крепкий чай или кофе минимум за час, за 30 минут — не курить, за пять минут до измерения давления советуем отдохнуть, восстановить дыхание и пульс. По правилам, давление измеряется три раза с интервалом в минуту. Первое измерение всегда будет самым высоким, его не берем в расчет. Средний показатель второго и третьего и будет истинным.

— **Как не допустить роста давления?**

— Главная задача гипертоника — подобрать для себя соответствующую базисную терапию. С собой всегда необходимо иметь «скорпомощные» препараты, тонометр, седативные препараты, способные снять нервное напряжение. Важно убедить себя принять основную мысль: лечение гипертонической болезни будет пожизненным. Этот недуг дешевле профилактировать — и для самого пациента, и для всей системы здравоохранения, — чем в дальнейшем лечить. Стоит учитывать, что нередки случаи, когда в результате повышенного давления у человека случается инвалидизация. Искренне верю, что ваши читатели осознают ценность своего хорошего самочувствия и понимают важность поговорки «легче предупредить, чем исправлять», а если гипертония имеет место, то в таком случае относиться к себе следует с особым вниманием и не допускать критических ситуаций.

Обратите внимание:

Контролируя артериальное давление, следует запомнить **три важные цифры**:

Как контролировать артериальное давление?

Автор: Исполнитель
14.05.2025 06:37 -

Офисное,

когда пациенту измеряют артериальное давление в больничном кабинете,

норма: меньше, чем 140 на 90.

СКАД (самоконтроль артериального давления),

когда пациент измеряет давление дома своим тонометром,

норма: меньше, чем 135 на 85.

СМАД (суточное мониторирование давления),

когда исследование проводится в течение суток специальным прибором,

норма: меньше, чем 130 на 80.