

Контролируйте артериальное давление.

Артериальная гипертония — одно из самых распространённых заболеваний сердечно-сосудистой системы. Установлено, что артериальной гипертонией страдают 20–30 % взрослого населения. С возрастом распространённость болезни увеличивается и у лиц старше 65 лет процент заболеваемости достигает 50–65 % .

Артериальная гипертония - это хроническое заболевание, которое характеризуется постоянным или периодическим повышением артериального давления и является главным признаком болезни. Больные многие годы могут не знать о своей болезни, не предъявлять жалоб, вести активный образ жизни. Жалобы появляются при поражении органов – мишеней.

Появляются симптомы: головокружение, головная боль, боль в области сердца, шум в голове, общая слабость, снижение работоспособности, нарушение сна. В дальнейшем могут присоединиться: мелькание мушек, двоение в глазах, онемение конечностей, затруднение речи.

Факторы риска распространения артериальной гипертонии: возраст, пол, малоподвижный образ жизни, неправильное питание (потребление с пищей большое количество поваренной соли), злоупотребление алкоголем, курение, сахарный диабет, ожирение, повышенный уровень холестерина в крови, наследственность, неадекватные реакции на стресс. Развитию гипертонической болезни способствуют ночные смены или ночной образ жизни.

Повышение артериального давления может привести к осложнениям:

1. Гипертонический криз;
2. Инфаркт миокарда;
3. Инсульт;
4. Почечная недостаточность;
5. Ухудшение зрения, слепота.

Гипертонический криз является результатом резкого нарушения механизмов регуляции артериального давления, что, в свою очередь, приводит к сильному повышению артериального давления и расстройством циркуляции крови во внутренних органах. Во время гипертонического криза наблюдаются симптомы нарушения кровоснабжения головного мозга и сердца. У больных встречаются следующие жалобы и симптомы:

- головная боль, чаще в затылочной области, или тяжесть и шум в голове;
- мелькание «мушек», пелена или сетка перед глазами;
- тошнота, чувство разбитости, переутомления, внутреннего напряжения;
- одышка, слабость, постоянные ноющие боли \ дискомфорт в области сердца, иногда появление или нарастание пастозности кожи лица, рук, ног.

При появлении симптомов гипертонического криза необходимо:

- убрать яркий свет, обеспечить покой, доступ свежего воздуха (проветрить помещение, расстегнуть ворот рубашки и т.п.);
- измерить артериальное давление и, если «верхний» уровень выше или равен 160 мм.рт.ст., принять гипотензивный препарат , ранее рекомендованный

врачом. При отсутствии гипотензивного препарата или при регистрации уровня А/Д выше 200 мм.рт.ст. необходимо срочно вызвать скорую помощь; - до прибытия скорой помощи необходимо, по возможности, сесть в кресло с подлокотниками и принять горячую ножную ванну (опустить ноги в емкость с горячей водой).

Внимание! Больному с гипертоническим кризом запрещаются любые резкие движения (резко вставать, садиться, ложиться, наклоняться), натуживание и физические нагрузки. Через 40-60 минут после приема лекарства, рекомендованного врачом, необходимо повторно измерить уровень артериального давления и, если его уровень не снизился на 20-30 мм.рт. ст. от исходного и \или состояние не улучшилось, срочно вызывайте скорую помощь.

Чтобы, не допустить осложнений, следует помнить, что гипотензивная терапия не должна прерываться. Лечение будет эффективным, если Вы будете соблюдать следующие правила:

- Принимайте лекарства каждый день независимо от того, повышено давление или нет;
- Умейте оказывать доврачебную самопомощь при высоком давлении;
- Поддерживайте артериальное давление на оптимальном уровне – менее 140/90 мм.рт.ст.;
- Не заменяйте самовольно рекомендованное врачом лекарство на то, которое Вам посоветовали друзья или знакомые;
- Соблюдайте предосторожности при приёме гипотензивного лекарства, в частности, не употребляйте алкогольные напитки;
- Устраняйте факторы риска.

Всем больным с гипертонической болезнью необходимо сформировать индивидуальную мини – аптечку первой помощи при гипертоническом кризе и постоянно носить ее с собой, так как гипертонический криз может развиваться в любое время и в любом месте.