

Жизненная арифметика

Контролируем артериальное давление



Гипертоническая болезнь – самое распространенное заболевание сердечно-сосудистой системы на сегодняшний день. Осложняет клиническую картину тот факт, что многие не подозревают о наличии у себя гипертонии. Из тех, кто знает – не все лечатся. Из тех, кто лечится, не все делают это правильно. Из тех, кто делают это правильно, не все достигают целевых цифр артериального давления.

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

– 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.

– 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 «скоромощные» 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 нередко 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.

Контролируя артериальное давление, следует запомнить три важные цифры. **Офисное** – когда пациенту измеряют артериальное давление в больничном кабинете, норма показателей должна быть меньше, чем 140 на 90. **СКАД** (самоконтроль артериального давления): когда пациент измеряет давление дома своим тонометром, норма – меньше, чем 135 на 85. А **суточный мониторинг давления** – когда исследование проводится с помощью аппарата «Холтер» – норма меньше, чем 130 на 80.

Чек-лист: как избежать инсульта

ЗНАЙ И КОНТРОЛИРУЙ СВОЕ ДАВЛЕНИЕ!

НОРМАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ ДАВЛЕНИЯ НИЖЕ 140/90 мм.рт.ст.

ПРОФИЛАКТИКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ:

- ♥ ежедневная умеренная физическая активность
- ♥ сбалансированное питание
- ♥ психологическая разгрузка
- ♥ отказ от курения и алкоголя

ПОМНИТЕ!

БОЛЕЗНИ СЕРДЦА И СОСУДОВ НА НАЧАЛЬНЫХ СТАДИЯХ МОГУТ ПРОТЕКАТЬ БЕССИМПТОМНО!

ЧТОБЫ ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ:

- ♥ знайте и контролируйте свой уровень артериального давления
- ♥ 1 раз в 3 года проходите диспансеризацию (в возрасте старше 40 лет – ежегодно) или 1 раз в год – профосмотр

Соблюдение нехитрых правил поможет пролить жизнь на десятилетия

Все факторы риска гипертонии можно разделить на две группы – управляемые и неуправляемые. И если, например, с наследственностью, вы вряд ли что-то сможете сделать, то в отношении управляемых факторов риска вполне можно «поработать».

На какие факторы риска, приводящие к гипертонии, мы можем влиять: неправильное питание – рацион, богатый продуктами с высоким содержанием животных жиров, отсутствие клетчатки и повышенное количество сладкого, муч-

ного; недостаточная физическая активность; курение (как активное, так и пассивное) и регулярное употребление алкоголя; избыточная масса тела и ожирение любой стадии.

Есть также дополнительные факторы риска, такие как нарушение обмена холестерина, сахарный диабет и преддиабет, постоянные стрессы и так далее.

Можно сколько угодно игнорировать предупреждение врачей. Но задумайтесь: изменение образа жизни в сочетании с регулярной обособленной превентивной лекарственной терапией позволяет предотвратить инсульт и добавить дополнительных 8–10 лет жизни!

ЕСЛИ ВАС УКУСИЛ КЛЕЩ

ПРОВЕДИТЕ ИССЛЕДОВАНИЕ КЛЕЩА НА ИНФЕКЦИИ

- 1**

АККУРАТНО УДАЛИТЕ КЛЕЩА, ЗАВЯЗВ НИТЬ ВОКРУГ ХОБОТКА. НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ МАСЛО!
- 2**

ПОМЕСТИТЕ КЛЕЩА В ГЕРМЕТИЧЕСКИ ЗАКРЫВАЮЩУЮСЯ ЕМКОСТЬ. ХРАНИТЕ КЛЕЩА ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ +4°+8°C.
- 3**

ДОСТАВЬТЕ КЛЕЩА КАК МОЖНО СКОРЕЕ В ЛАБОРАТОРИЮ, ПОМЕСТИВ ЕМКОСТЬ В ТЕРМОС СО ЛЬДОМ.
- 4**

ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ ВОЗБУДИТЕЛЕЙ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОБРАТИТЕСЬ В СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ЦЕНТРЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ КЛЕЩЕВЫХ ИНФЕКЦИЙ.

Как защитить себя от укусов клещей

При укусе клеща срочно обратитесь к врачу!

В течение **48** часов после укуса по назначению врача проводится профилактическое лечение

Прививка от клещевого энцефалита

Прививку можно сделать в прививочных кабинетах поликлиник, районной санэпидстанции или в медцентрах. Прививку не делают после укуса клеща!

- Закройте голову и шею
- Обработайте репеллентом одежду и открытые участки тела
- Наденьте закрытую светлую одежду с длинными рукавами и штанинами
- Завяжите брюки в ботинки или носки
- Не надевайте в парк или в лес открытые сандалии или босоножки: обувь должна закрывать ногу
- Если вы гуляете долго, периодически осматривайте одежду и открытые участки тела
- В лесу или в парке старайтесь избегать высокой травы и кустарников
- Не собирайте и не берите домой цветы, травы, ветки