Коварство гипертонической болезни

Об особенностях гипертонической болезни рассказала заведующая областным кардиологическим диспансером Оренбургской областной клинической больницы им. В.И. Войнова Наталья Владимировна Твердохлиб.

**Действительно ли это самое распространенное заболевание современного человека?**

- Сегодня артериальную гипертонию считают важнейшим фактором риска развития болезней системы кровообращения (БСК) и смертности от них. Немного статистики: в мире ежегодно от БСК умирают 17 миллионов человек. И вот из них у 10 миллионов в основе была гипертония, которая привела к развитию тяжелых болезней системы кровообращения, приведших к смерти. В 2021 году были опубликованы результаты исследования, которое длилось более 20 лет. И по его данным наша страна относится к территориям, где чрезвычайно высоко распространена артериальная гипертония среди населения. По данным исследования, 50–60% мужчин в РФ страдают артериальной гипертонией, женщины немного меньше – 40–50%. С возрастом частота артериальной гипертонии (АГ) увеличивается и достигает 60%. Практически каждый второй страдает АГ. Причем только 7 из 10 человек знают, что у них повышенное давление, и только 50% из них получают лечение. При этом менее 50% из тех, кто принимает лекарства, достигают целевых значений артериального давления. А целевые цифры эти – для всех менее 140/90 мм рт. ст., и для большинства – менее 130/80 мм рт. ст. Проблема чрезвычайно актуальна. И сейчас врачи все больше говорят о том, что у наших пациентов надо формировать приверженность к терапии – это позитивный настрой на прием препаратов и выполнение рекомендаций врача. Пациент должен обязательно лечится и достигать целевых значений артериального давления.

**Какие факторы способствуют развитию повышенного давления?**

- Первичная артериальная гипертония окончательно не изучена, и конкретного фактора, который вызывает повышение давления, нет. Есть факторы, способствующие повышению давления. Большое значение имеет наследственность. Также значительную роль играют избыточная масса тела и ожирение, повышенное потребление соли, злоупотребление алкоголем. Гиподинамия тоже вносит свой вклад. Если мы мало двигаемся, длительно сидим за компьютером, в гаджетах, то это тоже ведет к повышению давления.

**Какие главные симптомы артериальной гипертонии?**

- Особенность данной патологии в том, что артериальная гипертония может никак себя не проявлять, и человек не ощущает, что его давление повышено. Однако большинство пациентов это чувствуют. Если возникает головная боль, «мушки» в глазах, снижение зрения, неприятные ощущения в грудной клетке, одышка, внезапное головокружение, носовые кровотечения, обязательно нужно измерить давление и вызвать скорую помощь. Это серьезная ситуация, которая требует немедленного медицинского вмешательства.

**Чем грозит неконтролируемое повышенное давление?**

- Самыми грозными осложнениями артериальной гипертонии являются инфаркт и инсульт ишемический или геморрагический. Также у пациентов с артериальной гипертонией, которые не принимают лекарства, часто развивается сердечная недостаточность и почечная недостаточность. У таких пациентов тяжелее протекает атеросклероз сосудов. Осложнения гипертонии или фатальные, или приводят к инвалидизации. Страдают все органы. Артериальная гипертония может приводить и к такому серьезному нарушению ритма сердца, как фибрилляция предсердий, которая тоже может стать причиной инсульта. Неконтролируемая артериальная гипертония способствует также развитию деменции.

**Дайте рекомендации – как держать под контролем свое артериальное давление?**

- Есть два направления в лечении артериальной гипертонии – это коррекция образа жизни и оптимальная лекарственная терапия. Они должны применяться одновременно. Больше двигайтесь, правильно питайтесь, имейте позитивный настрой и принимайте лекарства, назначенные врачом. Будьте союзником врача. Тогда можно будет взять артериальную гипертонию под контроль и тем самым победить ее. Я желаю всем здоровья и долголетия.