



Что нужно знать об артериальной гипертензии

Гипертензия: диагностика, симптомы, стадии заболевания

Гипертензия может длительное время протекать без всяких симптомов. Поэтому единственный способ выявить заболевание - это регулярно измерять артериальное давление и уделять пристальное внимание таким недомоганиям как головные боли, боли в области сердца и ухудшение зрения.

нормальное давление	1 стадия гипертензии	2 стадия гипертензии	3 стадия гипертензии
120-139/81-89	140-159/90-99	160-179/100-109	180+/110+
Систолическое артериальное давление — давление, когда сердце расслабленно.	Тяжёлое состояние из-за чрезмерного повышения давления наступает редко, изменения в сердце, почках, мозге и сосудах отсутствуют, увеличение сердца незначительное.	Тяжёлое состояние из-за чрезмерного повышения давления наступает более часто, изменения в сердце, почках, мозге, сосудах незначительные, увеличение сердца ощутимое.	Изменения в сердце, почках, мозге и сосудах сильные, появляется сердечная и почечная недостаточность, нарушение зрения и неврологические симптомы.
Диастолическое артериальное давление — давление, когда сердце сокращено.			

Медикаментозная антигипертензивная терапия назначается исключительно врачом с учетом уровня риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, возрастных факторов и сопутствующих заболеваний. Лица с артериальной гипертензией 1 – 3 степени с контролируемым артериальным давлением на фоне приема лекарственных препаратов подлежат осмотру в рамках диспансерного наблюдения дважды в год в течение всей жизни.

Характерные изменения

Глаза

поражение сосудов глазного дна, повышение риска возникновения кровоизлияний, отслоения сетчатки и тромбозов.



Мозг

нарушение мозгового кровообращения, церебросклероз (закупоривание сосудов головного мозга), головокружение, головные боли, повышение риска развития инсульта.



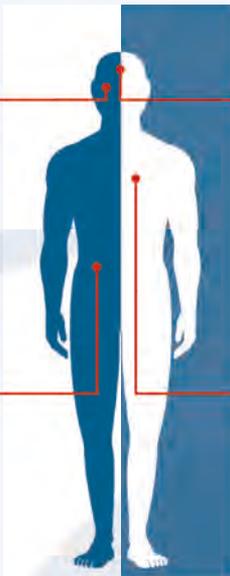
Почки

нарушение кровообращения в почках, нефросклероз (ткань почки заменяется соединительной тканью), повышение риска развития почечной недостаточности.



Сердце

увеличение размера сердца, кардиосклероз (разрастание соединительной ткани), боли в сердце и отдышка, а также повышение риска развития стенокардии, сердечной недостаточности, инфаркта миокарда и ишемической болезни сердца.



Факторы риска

Наличие у человека нескольких факторов риска (курение, ожирение, стрессы) повышает шанс развития гипертонической болезни, возникновения инсульта или инфаркта миокарда. Важно сохранять артериальное давление на нормальном уровне - не более, чем 139/80 мм рт.ст.



курение



неправильное питание



серьезные нарушения сна



малоподвижный образ жизни



возраст



стресс



злоупотребление алкоголем



чрезмерное употребление соли



наследственность



ожирение

Как держать давление в норме?

Простые правила здоровья заключаются в следующем: рациональный режим работы и отдыха. Ежедневная двигательная активность 30-45 минут в день. Сбалансированное питание по физиологической потребности, контролирование веса. Более взвешенная реакция на стрессовые ситуации. Сокращение количества потребляемой соли. Ограниченное потребление алкоголя и полный отказ от курения.