

Медицинское сообщество едино во мнении, что здоровый образ жизни является основой профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ). Он подразумевает правильное питание, достаточную физическую активность, проведение профилактических обследований с целью своевременного выявления неинфекционных заболеваний, а также отказ от вредных привычек.

К числу самых неблагоприятных рисков для сердца и сосудов относятся наследственный фактор, а также курение, злоупотребление алкоголем, низкую физическую активность, ожирение и сахарный диабет.

Профилактика невозможна без отказа от вредных привычек – курения и злоупотребления алкоголем. Курение вообще называют катастрофой для сердца. Оно приводит к спазму периферических сосудов, повышению уровня давления и свертываемости крови и учащению ритма сердечных сокращений. В сигаретах содержится большое количество вредных веществ, в том числе никотин и углекислый газ. Они вытесняют кислород, что приводит к хроническому кислородному голоданию.

Кроме того, в основе профилактики ССЗ лежит регулярный контроль таких показателей, как индекс массы тела, артериальное давление, уровень глюкозы и холестерина в крови.

Для нормального функционирования организма взрослому человеку нужна активность не менее 150 минут в неделю.

Занятия физкультурой способствуют и снижению веса. Ожирение – еще один существенный фактор риска возникновения ССЗ.

Поддержание формы требует соблюдения основ здорового и рационального питания. Важно, чтобы суточный рацион был сбалансированным по содержанию белков, жиров и углеводов, а также не превышал энергетическую потребность.

Соль – один из главных союзников повышенного давления. Норма соли – 5 грамм в день.

Одной из ключевых особенностей диеты является потребление большого количества овощей и фруктов. ВОЗ советует употреблять каждый день не меньше 400 гр. овощей, фруктов и ягод.

Диета также подразумевает снижение количества кондитерских изделий и животных жиров и добавление в рацион рыбы и морепродуктов, растительных масел, орехов. Это необходимо для снижения холестерина и сахара в крови.

Следить за уровнем давления необходимо, особенно при наличии факторов риска развития ССЗ. Это также актуально для тех, кто страдает слабостью, головными болями и головокружениями.

Для получения наиболее объективных показателей нужно измерить давление повторно после двухминутного перерыва и ориентироваться на средние числа. Кроме того, делать это желательно утром и вечером, и записывать среднее давление утром и среднее давление вечером в дневник.

Если вы видите на экране тонометра 140/90 – это повод обратиться к врачу.

Повышенное артериальное давление. Артериальная гипертензия. Что должен знать каждый.

Итак, по данным многих исследований повышенное артериальное давление или артериальная гипертензия разной степени выраженности очень распространены. В среднем каждый третий человек старше 40 лет страдает артериальной гипертензией, то есть имеет диагноз артериальной гипертензии. Это много. Сразу оговоримся: практически у каждого из нас в течение суток артериальное давление может повышаться выше нормы – однократно, на короткое время. Артериальное давление – не постоянная величина, и мы с вами не машины. Все наши параметры подвержены суточным и иным ритмам. Днем, во время физической нагрузки, приема пищи, решения каких-то задач артериальное давление может подниматься до 145-150/85-90 мм рт ст. Но у здоровых людей оно быстро возвращается к норме.

Но при большинстве измерений в течение суток нормальными значениями артериального давления (АД) считается значение не выше 140/90 мм рт ст. А лучше 135/80 мм рт ст. То есть если вы постоянно видите цифры 140/90 мм рт ст, стоит обратить на это внимание; и это считается пограничным состоянием.

Для диагноза «артериальная гипертензия» одних повышенных цифр АД недостаточно. Врач назначит обследования и при определенных показателях установит этот диагноз.

Отчего возникает артериальная гипертензия или какова ее причина? Сразу ответим: одной причины нет. Потому что регуляция нашего АД чрезвычайно сложный механизм, и «поломка» любой его части запускает некий порочный круг. Что точно известно: имеет значение наследственность по артериальной гипертензии, стрессовые факторы, нарушения водно-минерального и гормонального обмена и другие факторы. Что из этого следует? Важны меры первичной профилактики: правильный режим дня, внимание наследственности, хорошее питание и достаточная физическая активность.

Измерять артериальное давление самому – важно. Тем, кому уже установлен диагноз гипертензии, тем, кто находится в «зоне риска», ну например, по наследственности, или сахарному диабету. Да и всем, кому за 40. Потому что зачастую артериальная гипертензия начинается без всяких симптомов.

Как правильно измерять артериальное давление?

Есть набор правил для измерения давления. Все выполнить, прямо скажем, сложно. Но есть самые главные. Измерять давление следует не один, а 2-3 раза. Считается, что в расчет надо принять среднее значение. Крайне важно, перед измерением посидеть 5-10 минут, или хотя бы 2-3 минуты. Лучше не разговаривать по телефону, не курить, не принимать пищу, а просто немного расслабиться. Локоть должен лежать на столе. Манжету хорошо закрепить, не сдавливая плечо. Нагнетание воздуха осуществлять в умеренном темпе до величин 170-180 мм рт.ст. И также не спеша выпускать воздух из манжеты. Вот, пожалуй, и все.

Самый часто задаваемый вопрос - можно ли пользоваться автоматическими тонометрами вместо механических? И наш ответ будет категорически «Да». Эти тонометры прошли все сертификационные испытания и рекомендованы для домашнего использования. Если тонометр новый и исправный. При использовании автоматического тонометра исключается субъективный фактор прослушивания тонов пульсации, что чрезвычайно важно. А датчики в современных тонометрах надежны. Пользоваться

автоматическими тонометрами удобно и приятно, поэтому самостоятельное измерение давления с большой вероятностью войдет в ваши ежедневные процедуры. Ну как чистка зубов, скажем.

Важно: держите тонометр на видном месте. На тумбочке у кровати, около рабочего места, на журнальном столике. Это очень важный для вас прибор.

И главное. Перед походом к врачу по вопросам лечения артериальной гипертензии ведите дневник артериального давления. Несколько дней, измеряя давление 3-5 раз. И отмечайте прием лекарств, физическую нагрузку. Дело в том, что лекарства имеют разный пик и продолжительность действия, и подобрать нужное вам лекарство врач сможет лишь тогда, когда будет знать, как «ведет себя» ваше давление на протяжении суток. Начните измерение прямо не вставая с кровати – утренние подъемы давления довольно опасны.

Как проявляется гипертония? В том то и дело, что зачастую никак. И это особенно опасно. Поэтому правило: при неблагоприятной наследственности, да и просто всем после 40 лет рекомендовано время от времени доставать прибор-тонометр, и просто изучить, как «ведет себя» артериальное давление. Наиболее частый симптом повышенного АД – головная боль. Поэтому правило 2: при головной боли не спешить с таблеткой парацетамола, а измерить АД. При неоднократном повышении АД не затягивайте визит к врачу и, возможно, прием лекарств.

Ну а теперь давайте начнем разговор о лечении. И здесь первое важное правило. За что мы «боремся»? И следует понимать, что боремся мы за снижение риска сердечно-сосудистых катастроф: инфаркта и инсульта. Это – главная цель. А значит: лечение должно быть комплексным. В огромном числе исследований было показано, что чем лучше контролируется АД, тем вероятность катастроф существенно меньше. Однако уровень АД не является единственным фактором, определяющим риск инфаркта и инсульта. Что это значит? Что, только снижая уровень АД до нормальных значений, не нормализуя уровень холестерина, глюкозы крови, вы не можете «успокаиваться». Вот такое обязательное, но не достаточное условие.

Абсолютно доказано, что для нормализации уровня АД должны использоваться немедикаментозные и медикаментозные методы. Они так и называются.

Что относится к немедикаментозным методам? На сегодняшний день главными доказанными считаются 3: снижение потребления соли, снижение массы тела и дозированное разумное увеличение физической активности. И результаты всех исследований и практика показывают, что ни в коем случае нельзя пренебрегать этими методами. «Выгода» от каждого из них составляет 5-10 мм рт ст, а в сумме эта выгода может достигать 15-20 мм рт ст. А это хорошо само по себе, а также приводит к экономии лекарств - а они все! обладают побочными эффектами. Помимо этого это и немаловажный финансовый фактор. Настройте себя на изменение образа жизни, если у вас повышенное артериальное давление.

С немедикаментозной коррекции АД начинается лечение артериальной гипертензии. И это не пустые слова, а с них начинается любой протокол лечения, любая научная статья, любая клиническая рекомендация. Ограничение соли, снижение массы тела (при ИМТ выше 25) и дозированное разумное увеличение физической нагрузки. И при таких немедикаментозных мерах мы вправе рассчитывать на снижение АД уже на 10-20 мм рт ст. Вопрос лишь в том, как внедрить эти здоровые привычки.

Ограничение соли рекомендуется до 5 грамм в день, а это примерно 1 чайная ложка. Это очень мало, и диетологи говорят, что примерно такое количество соли и содержится в невидимом виде в различных продуктах: хлебе, крупах, мясе, овощах. То

есть солонку со стола придется убрать. Ну и конечно, самая большая беда – это скрытая соль консервированных продуктов и фаст фуда. Ведь для того, чтобы сосиска и котлета бургера долго сохранились, в них добавили очень много соли... и сахара, кстати. Гипертоникам все эти продукты стоит ограничить. Да и всем стоит внедрить меньшее добавление соли: современный человек ее потребляет излишне, далеко в прошлом остались времена, когда соль была на вес золота.

Как быстро сформируется привычка есть без соли салат, например, картошку, стейк или харчо? Вы не поверите: через 2 недели. А через неделю вы с удивлением откроете для себя вкус томатов, зелени, мяса... Ну и заменители в помощь: лимон, травы, чеснок, перец. Да это же круто! В средневековые корабли с пряностями были главной добычей пиратов. Зачем вам соль?! Еще раз: это не «придумки»: соль накапливается в стенке сосудов, особенно почек, и сразу сбиваются все механизмы поддержания хорошего АД. Более того, стенка сосудов, «напичканная» солью и на таблетки отвечает не так, как надо.

Также быстро вы привыкнете больше двигаться. 2-3 раза утром встали на коврик, в субботу на велосипед, в воскресенье – пробежкой. И в какой -то момент вы почувствуете, что вам чего- то недостает, если вы не двигаетесь. Но об этом мы говорили много. При физической активности нормализуется сложная внутренняя регуляция АД. Только маленькая оговорка для гипертоников: перед началом ходьбы, заплыва или забега измерьте АД. Если оно выше 160/100 (ну в среднем) отложите прогулку. Или примите лекарство, или идите медленно. Во время неторопливой ходьбы АД снижается. При включении физической нагрузки в рутинную практику, суточные колебания АД становятся более «здоровыми».

Ну и вес. По секрету скажем, что проталкивать кровь сквозь большой объем требуется большее давление. И оно вам надо? Попробуйте скинуть килограмм-другой и вы увидите разницу в показаниях тонометра.

Если вам назначены таблетки от повышенного давления, важно сказать о приверженности к лечению. Это модное слово. Есть, кстати сказать, приверженность и у врачей. Под ней подразумевается комплекс мер: терпение в подборе терапии, стремление достичь целевых значений, знание новых подходов лечения и знание особенностей пациента. И есть приверженность пациента с гипертонией – тщательно слышать врача, выполнять все рекомендации и самому заботиться о своем здоровье. Это имеет значение для любой болезни, а для гипертонии тем более.

Итак, если вам назначены лекарства.... Имейте ввиду, они имеют разный пик действия и разную продолжительность действия ... А вывод следующий: измерять давление и подбирать с врачом препарат и дозировку. Как правило, врач начинает с препаратов, которые содержат одно действующее вещество, и когда «оттитруют» (термин из химии) дозировку, могут назначить комбинированный препарат. Если вы будете вести дневник давления, этот процесс будет быстрее и эффективнее.

Как правило, препараты придется принимать длительно или постоянно. Ну и что? - скажете вы... А вот что: исследования показали, что многие забывают, или вовремя не пополняют запасы лекарств. И знаете, изобретались таблетницы со звонком-будильником, разных цветов, и так далее. То есть, мир осознал, что это проблема. Возьмите за правило держать таблетки на видном месте, и пополнять запас, ну как с хлебом, скажем. Это для вас жизненно важно.

Что делать, если давление снижается существенно? Ответ: это нежелательно. Лекарств, повышающих АД – практически нет. Что делать? Как-то с этим жить! И жить, постоянно контролируя АД и изучив свой организм и действие лекарств, и вовремя сообщив врачу.

Ну а теперь take-home messages - «послания, которые надо взять с собой», или запомнить. **Нормальное АД до 140/90 мм рт ст. Для профилактики инсультов и инфарктов рекомендовано иметь не только АД ниже 140/90 мм рт ст, но и хороший липидный профиль.** Дома следует контролировать АД с помощью автоматических тонометров и вести дневник гипертоника. Начинайте лечение с ограничения соли до 5 грамм. Попутно постараитесь снизить вес и больше двигаться. Если вам назначены медикаменты – их прием должен стать еще одной здоровой привычкой – как чистка зубов. И будьте здоровы!