

Артериальная гипертония не щадит и молодость



Василиса КОЖАНОВА



Сегодня все чаще можно наблюдать развитие скрытой гипертонии у молодых людей.

Гипертонию многие недооценивают, предупреждает заведующая кардиологическим отделением Елена Мельникова.

Болезнь прогрессирует многие годы, оставаясь незамеченной, так как молодое поколение не оказывает должного внимания недомоганиям — головной боли, усталости, утомляемости. Такой подход порой заканчивается очень печально. Особенно, если дело касается неконтролируемого артериального давления.

Находясь в потоке дел, человек долгое время может не ощущать повышенного давления, списывать головокружение и усталость на гиповитаминоз, недостаток сна, в то время как истинной причиной этих симптомов может являться повышенное артериальное давление. Не случайно это заболевание называ-

ют «молчаливым убийцей». Бесконтрольное артериальное давление может быть по-настоящему опасно вне зависимости от возраста. Регулярно звучат сообщения о росте процента смертности в молодом возрасте из-за проблем с сердечно-сосудистой системой. Стабильно повышенное давление также приводит к необратимым последствиям в головном мозге.

Серия научных экспериментов выявила, что мозг 30-летнего гипертоника в семь раз «старше» мозга своих здоровых сверстников. Причем, в молодом возрасте гипертонии подвержены в основном мужчины, а пик женской заболеваемости приходится на более поздний период после 35-40 лет. Это связано с тем, что в детородный период женщины защищены от внезапных скачков давления высоким уровнем эстрогенов — природа заботится о полноценном вынашивании и воспитании потомства.

ДОРОЖИ ЗДОРОВЬЕМ

Исследования врачей убедительно доказали, что снижение давления даже на 5-10 мм рт. ст. уменьшает риск

мозговых инсультов почти вполонину. И каждый, кто дорожит своим здоровьем, начиная с 30 лет, должен измерять артериальное давление постоянно, чтобы следить за его изменениями.

Нормальное артериальное давление у взрослого человека — 120/80 мм рт. ст. Эти цифры считаются нормой АД для взрослого человека от 18 лет до глубокой старости. Если кровяное давление повышается без видимых причин, причем повышается стойко выше показателей 140/90 мм рт. ст. и более на протяжении недель и месяцев, то это уже болезнь — артериальная гипертония, которую обязательно нужно лечить.

Многих пациентов пугает мысль о том, что после постановки диагноза придется сразу принимать какие-то таблетки. Это не совсем так. Если человек молод, не страдает какими-либо сопутствующими заболеваниями, то для того, чтобы снизить его АД, порой достаточно просто модифицировать образ жизни. То есть исключить факторы, приводящие к увеличению давления: курение, сидячий образ жизни, стрессы, пищу,

ВАЖНО

ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ РАЗВИТИЮ АГ

- ✓ Недостаточная физическая активность.
- ✓ Избыточная масса тела.
- ✓ Большое содержание соли в питании (более 1 чайной ложки на суточный рацион).
- ✓ Курение.
- ✓ Стрессы.
- ✓ Недостаток в рационе овощей и фруктов.
- ✓ Наследственность (АГ у одного или обоих родителей).

насыщенную солью, снизить вес, а в дальнейшем соблюдать все рекомендации лечащего доктора.

Пересмотреть образ жизни в пользу здоровья, полноценный отдых — обязательны. Без восстановления организм быстро изнашивается и превращается в мишень для множества заболеваний, в первую очередь артериальной гипертонии.

СТРЕСС ИЛИ ДАВЛЕНИЕ?

Артериальная гипертония в более молодом возрасте, действительно, может оставаться долго незамеченной и развиваться на фоне затяжных стрессов, усталости и апатии. Важно осознать риск гипертонии и ввести в свою жизнь регулярный контроль артериального давления. Молодым пациентам необходимо правильно подобрать лечение. Но даже на фоне приема препаратов возможно развитие гипертонического криза. Важно при этом оказать своевременную помощь, в первую очередь самостоятельно принять лекарственный препарат. Как результат, через 30-40 мин. после приема давление должно снизиться на 20-25% от исходно высоких цифр.

Сейчас существуют препараты, которые «мягко» и эффективно снижают давление. Это средства «скорой помощи» для большинства гипертоников, которые желательно иметь под рукой в домашней аптечке. То, что сейчас кажется таким далеким, на самом деле, может оказаться совсем близко. Не будьте беспечны к своему ежедневному самочувствию. Незначительные, на ваш взгляд, симптомы могут являться сигналами скрытой гипертонии.

СПРАВКА «КП»

Основные требования к построению рациона питания при артериальной гипертонии:

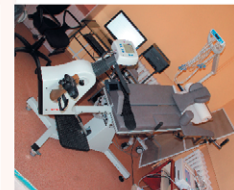
- ✓ снижение калорийности рациона,
- ✓ увеличение в диете пищевых волокон,
- ✓ обогащение рациона витаминами и микроэлементами (калий, магний и кальций), содержащихся в овощах и фруктах,
- ✓ увеличение омега-3-жирных кислот, содержащихся в рыбе,
- ✓ ограничение потребления поваренной соли с целью нормализации водно-солевого обмена,
- ✓ ограничение животных жиров и холестерина.

ПОДАРИ СЕРДЦУ ЗДОРОВЬЕ!

Медицинская кардиологическая помощь при:

сердечно-сосудистых заболеваниях, ишемической болезни сердца, инфарктах, гипертонии, нарушениях сердечного ритма и др.

- ✓ Кабинет по проверке работы электрокардиостимуляторов
- ✓ Отделение рентгенохирургии
- ✓ Отделение кардиологии (комфортабельные двухместные палаты)
- ✓ Отделение ультразвуковой диагностики
- ✓ Отделение функциональной диагностики (Мониторинг артериального давления, состояния сосудов)



Кардиоцентр, Веневское ш., 21, т. (4872) 41-31-18

Поликлиника, г. Тула, Веневское шоссе, 1.

телефон «горячей линии» 8-915-789-31-96

т.: (4872) 40-47-17, 46-51-17 www.tulagb13.ru

О ПРОТИВПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ!

О ПРОТИВПОКАЗАНИЯХ КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА