Артеріальна гіпертензія: причини, ризики, профілактика



*Підвищений артеріальний тиск або артеріальна гіпертонія – найгрізніший  фактор розвитку інфаркту міокарда та ішемічного інсульту. Більше 1,5 мільярдів людей у всьому світі страждають цим підступним захворюванням. За даними статистики близько 45 відсотків хворих людей не знають, що вони мають високі цифри артеріального тиску.*

*Сьогодні  методи виявлення і способи лікування гіпертонії існують і успішно застосовуються на практиці в багатьох медичних установах більшості країн світу.*

**Епідемія віку**

Артеріальна гіпертензія останнім часом набула характеру епідемії, що зумовило розробку Національної програми профілактики і лікування артеріальної гіпертензії в Україні. Щоб досягти успіху в подоланні цієї недуги, їй повинно протистояти все суспільство. Вже багато зроблено і робиться, щоб запобігти розвитку артеріальної гіпертензії і ускладнень, які вона викликає –інфаркту міокарда та інсульту. Розробляються і впроваджуються високоефективні вітчизняні ліки, наладжено закупівлю імпортних. Так само забезпечуються в достатній кількості  апаратами для вимірювання артеріального тиску не лише медичні установи, все нові й нові пункти для вимірювання тиску, а й приватні особи – всі, хто бажає придбати їх для індивідуального користування.

Для подолання цієї небезпечної недуги кожен повинен знати її природу, знати про причини, що її викликають, і про те, як уникнути чи лікувати хворобу, якщо вже виникла проблема.

***Артеріальною гіпертензією, згідно з рекомендаціями ВООЗ, вважається стійке зростання рівня систологічного артеріального тиску  до 140 мм рт. ст. і вище, чи рівня діастолічного АТ до 90 мм рт. ст. і вище.***

Артеріальна гіпертензія є найпоширенішим захворюванням серцево-судинної системи. За даними досліджень, в розвинутих країнах  підвищені цифри АТ виявляють у 30% дорослого населення.

***Артеріальна гіпертензія – ризик для появи у пацієнтів ішемічної хвороби, інфаркту міокарда, розвитку серцевої недостатності, порушень кровообігу мозку.  50%  усієї смертності від серцево-судинних захворювань припадає на артеріальну гіпертензію.***

**Небезпека від незнання**

У більшості хворих гіпертензія може протікати безсимптомно, поки не з’являються певні ускладнення. Майже в 10-20% хворих виявляють причину появи артеріальної гіпертензії, в інших випадках виставляють діагноз первинної гіпертензії або гіпертонічної хвороби.

Після багатьох досліджень фахівці дійшли висновку, що зі зростанням рівнів систолічного та діастолічного АТ зростає і ризик виникнення інфаркту міокарда, інсульту, захворювання нирок і, як наслідок, скорочення тривалості життя.

***Найважливіша проблема полягає в тому, що з числа людей з підвищеним артеріальним тиском знають про наявність у них гіпертензії 62%. З них лікуються  лише 23%, в тому числі ефективно – 13%!***

**Основні фактори, що впливають на підвищення артеріального тиску:**

* *з віком тиск зростає;*
* *рівні артеріального тиску (середній показник) у жінок зрілого віку нижчі, ніж  у чоловіків (це пояснюється більш високою передчасною смертністю чоловіків середнього віку з високим рівнем артеріального тиску, а також змінами в жіночому організмі в постклімактичному періоді);*
* *вживання кухонної солі понад фізіологічну норму (такою вважається 3-4 грами на добу) сприяє підвищенню АТ;*
* *часте вживання продуктів з достатнім вмістом кальцію, калію і магнію зменшує ризик підвищення артеріального тиску;*
* *зростання маси тіла на 10% супроводжується підвищенням АТ;*
* *алкоголь і вживання надмірної кількості кави підвищують артеріальний тиск;*
* *у осіб, що ведуть малорухливий спосіб життя, ризик виникнення гіпертензії вищий на 30-40%;*
* *гіпертензія частіше реєструється у тих пацієнтів, батьки яких мали підвищений тиск.*

**Характерні симптоми появи артеріальної гіпертензії:**

*На ранніх стадіях захворювання може проявлятись головним болем, запамороченням, болем у ділянці серця, появою сітки перед очима. Можливі також носові кровотечі, відчуття оніміння лівої руки.*

Основною метою лікування артеріальної гіпертензії є запобігання ускладненням та смертності шляхом поступового зниження АТ і підтримання його на рівні не вище 140-90 мм  рт. ст. Це супроводжується зменшенням фатальних і нефатальних інсультів.

**Має значення припинення куріння, зниження маси тіла, підвищення фізичної активності, обмеження вживання алкоголю та кухонної солі, вживання достатньої кількості калію, кальцію, магнію.**

Якщо дотримання правильного харчування, оздоровча фізкультура, вказані вище обмеження та інші засоби не дають ефекту, вважають за доцільне розпочати медикаментозну терапію, ефективність якої повинен контролювати лікар.

***Лікування хворих зі стійкою артеріальною гіпертензією є пожиттєвим.***

**Наостанку – ще раз низка фактів про гіпертонію:**

1. Гіпертонія безпосередньо збільшує ризик серцевого нападу та інсульту.
2. Гіпертонія особливо поширена серед людей, які мають цукровий діабет, подагру або захворювання нирок.
3. Гіпертонія є безсимптомним захворюванням.
4. Вона більш поширена у людей з аналогічними захворюваннями в сімейній історії.
5. Дуже високий ризик поширення у людей, які страждають ожирінням і зловживають алкоголем.
6. Зустрічається у жінок, що приймають оральні контрацептиви.
7. Гіпертонія, на жаль, зустрічається і у дітей та підлітків.
8. Деякі ліки для втрати ваги можуть збільшити ризик появи гіпертонічної хвороби.
9. Важливість спостереження систолічного кров’яного тиску збільшується з віком.
10. Артеріальний тиск змінюється протягом дня. Він найнижчий під час сну і піднімається, коли ви прокидаєтеся.