

Артеріальна гіпертензія.

Причини, ризики, профілактика.

17 травня - Всесвітній день боротьби з артеріальною гіпертензією.

Перший Всесвітній день боротьби з артеріальною гіпертонією пройшов 14-го травня 2005 р. З 2006 року Всесвітня Ліга Гіпертонії (World Hypertension League) за підтримки Всесвітньої організації охорони здоров'я встановили щорічні події, присвячені цій темі, на 17 травня.

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.

Мета проведення заходів, присвячених Всесвітньому дню боротьби з артеріальною гіпертонією - підвищення інформованості населення про серйозні ускладнення артеріальної гіпертонії, поширення інформації про те, як можна запобігти розвитку цього захворювання.

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 ФАТОРИ, 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 проявлятися 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 позитивним.

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.