



Врач терапевт ГКБ № 14 Екатеринбурга Анастасия Добровольская

Высоко ли, низко ли – покажет тонометр

Екатеринбургский терапевт назвала пять условий, при которых артериальное давление будет в норме

Лариса Никитина

Мушки перед глазами и головокружение могут говорить о повышенном давлении, которое отмечается у каждого третьего россиянина и сулит довести до инсульта или инфаркта.

О том, как важно следить за уровнем артериального давления, рассказала врач-терапевт городской клинической больницы № 14 в Екатеринбурге Анастасия Добровольская.

– Анастасия Александровна, почему ежедневный контроль артериального давления называют важнейшей мерой профилактики сердечно-сосудистых заболеваний?

– По данным федерального Минздрава, в 2023 году от общего числа умерших россиян скончались от сердечно-сосудистых заболеваний около 44%. Важным фактором риска этих заболеваний является артериальная гипертензия – самое частое хроническое заболевание у взрослых, связанное с повышением артериального давления (АД). Поэтому важно держать давление под контролем.

Напомню, что АД – это давление крови на стенки артерий изнутри. Оно измеряется в миллиметрах ртутного столба. Различают систолическое артериальное давление (первая цифра при измерении АД) и диастолическое (вторая цифра). Эти две цифры обозначают давление на стенки сосудов при сокращении (систола) и расслаблении (диастола) сердечной мышцы.

ТОНОМЕТР ПОКАЖЕТ

– Какой показатель артериального давления является нормой для взрослых? Чем опасны отклонения от нормы?

– Согласно клиническим рекомендациям по артериальной гипертензии для взрослых, оптимальным считается давление менее 120/80. Нормальный

показатель артериального давления находится в границах 120/80 – 129/84. Также различают высокое нормальное артериальное давление в диапазоне 130/85 – 139/89. Если показатель выше 140/90, то это уже артериальная гипертензия. Повышение уровня АД выше нормы создает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, таких как инфаркт миокарда, ишемический или геморрагический инсульт, ишемическая болезнь сердца, хроническая сердечная недостаточность, а также – развития почечных заболеваний. И в результате все это может привести к инвалидности и даже преждевременной смерти.

– По данным международной исследовательской компании Synovate Comcon, 10 лет назад тонометры имели 40,7% российских семей. Сегодня эта цифра гораздо выше. Простая медтехника стала доступнее или люди стали ответственнее относиться к своему здоровью?

– Тонометр должен быть у каждого человека, потому что профилактика заболеваний всегда эффективнее лечения.

По данным Минздрава РФ за 2023 год, более 1/3 жителей нашей страны страдают от повышенного давления. Примерно половина из них знает о том, что у них гипертоническая болезнь. Им назначается лечение. В противном случае наступают осложнения, некоторые я упомянула.

По статистике, от пониженного давления страдает около трех миллионов россиян. Артериальная гипотензия – это снижение давления ниже 90/60. В этом случае могут проявляться сбои в работе вегетативной нервной системы. Острая, то есть быстро развившаяся артериальная гипотензия может стать причиной осложнений в виде большой кровопотери, обезвоживания организма или нарушения ритма сердца.

Если симптомы и цифры тонометра указывают на повышенное или пониженное давление, то необходимо посетить терапевта, который назначит обследование, а по его результатам может дать направление к узкому специалисту – нефрологу, кардиологу, эндокринологу, неврологу и другим.

ЯВНЫЕ ПРИЗНАКИ

– Как проявляются симптомы гипертонии и гипотензии?

– Повышение давления может проявляться головной болью, головокружением, одышкой, болью в груди, ощущением жара или «приливов», носовыми кровотечениями, зрительными расстройствами.

При снижении давления могут быть такие симптомы, как слабость, апатия, сонливость, головокружение, снижение памяти, головная боль, тошнота.

– Может ли проблема с давлением привести к развитию онкологических заболеваний?

– Эта проблема не приводит напрямую к онкологическим заболеваниям, но гипертензия ведет к ухудшению самочувствия больных с онкологией. Также некоторые противоопухолевые препараты, применяемые в химиотерапии, могут влиять на уровень артериального давления, поэтому контроль уровня АД у таких пациентов особенно важен, чтобы избежать ухудшения самочувствия.

– Соленая пища или изменение погоды могут стать причинами скачков давления?

– К скачкам приводит сочетание факторов: наследственная предрасположенность плюс неправильный образ жизни, ожирение, низкая физическая активность, питание с высоким содержанием соли и жиров, стресс, курение. К резкому повышению АД могут привести, например, употребление алкоголя или кофеинсодержащих напитков, чрезмерная физическая нагрузка, травма, острое инфекционное заболевание.

Что касается метеозависимости: при изменении атмосферного давления сосуды могут расширяться или сужаться, соответственно, вызывать скачки давления.

Если такие скачки возникают периодически, то необходимо обратиться к врачу.

ПЯТЬ ПРАВИЛ, КОТОРЫЕ НУЖНО ЗНАТЬ

– Есть ли уникальный способ профилактики, который помогает нормализации давления и противостоит широкому спектру болезней, как сердечно-сосудистых, так и онкологических?

– Людям, имеющим семейную предрасположенность к повышению давления, рекомендуется еще до появления симптомов гипертензии начать контролировать свое давление самостоятельно, чтобы при появлении повышенного уровня АД своевременно начать терапию и профилактику осложнений.

Соблюдать здоровый образ жизни – вот главная рекомендация врачей. Профилактические меры помогут предотвратить или отсрочить появление заболеваний и снизят риски осложнений.

Хочу напомнить пять основных правил для профилактики осложнений, вызванных высоким или низким давлением.

- Будьте физически активны! Это могут быть занятия в спортзале, плавание, езда на велосипеде, бег, ходьба и прогулки на свежем воздухе.
- Употребляйте достаточное количество воды, свежих фруктов и овощей – минимум 500 граммов в день. Сократите употребление фастфуда, кондитерских изделий, соли.
- Соблюдайте режим сна и бодрствования.
- Откажитесь от вредных привычек.
- Повышайте уровень стрессоустойчивости.

Соблюдение этих правил поможет предотвратить возникновение многих болезней и сохранит ваше здоровье на долгие годы.