

Неделя контроля артериального давления

24-30 октября стартует неделя контроля артериального давления приуроченная, к 29 октября - Всемирному дню борьбы с инсультом.

Артериальное давление (АД) зависит от возраста, пола, времени суток, физической активности, стресса и других факторов. АД - показатель того, насколько хорошо снабжаются органы и ткани кислородом и питательными веществами. Оно зависит от работы сердца и от эластичности и тонуса кровеносных сосудов. Поэтому давление всегда состоит из двух цифр. Первая - максимальная - показывает, с какой силой кровь давит на стенки сосудов при максимальном сокращении сердца (систолическое давление), вторая - минимальная - в момент покоя (диастолическое давление).

У детей дошкольного возраста АД в среднем равно 80/50, у подростков - 110/70, и в дальнейшем с возрастом оно незначительно увеличивается. Но в любом случае артериальное давление у взрослых не должно превышать 130/80.

При повышенном давлении человеку ставится диагноз артериальной гипертонии или гипертензии, а при пониженном – гипотензии или гипотонии. При этом длительно текущая артериальная гипертензия значительно опаснее для здоровья, чем гипотензия. Как показывают результаты исследований, с каждыми +10 мм рт. ст. увеличивается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на 30%.

У людей с повышенным давлением в 7 раз чаще развиваются нарушения мозгового кровообращения (инсульты), в 4 раза чаще - ишемическая болезнь сердца, в 2 раза чаще поражаются сосуды ног. Длительная текущая или тяжелая (160/100 и выше) артериальная гипертензия при отсутствии лечения на 50% повышает риск внезапной смерти.

Существует понятие как «рабочее давление», при котором значения могут отличаться от среднего, но организм при этом чувствует себя хорошо. Поэтому старайтесь всегда следить за своими постоянными показателями. Если тонометр показывает 130/80 - это повод проконсультироваться с врачом, а также скорректировать образ жизни, даже если самочувствие прекрасное. Если диагноз гипертонии уже был установлен и человек получает лечение, но давление не снижается, нужно снова идти к врачу и корректировать назначения.

Людям, страдающим артериальной гипертонией, необходимо добиваться контроля артериального давления на уровне 130/80, что может потребовать подбора и постоянного приема эффективной комбинации антигипертензивных препаратов наряду с коррекцией образа жизни. При этом измерять давление следует несколько раз в день, а полученные результаты записывать. Дневник артериального давления облегчит врачу

задачу и поможет быстрее установить правильный диагноз и подобрать лечение.

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, простой контроль АД позволит избежать развития серьезных заболеваний сердечно-сосудистой системы и их осложнений - инфаркта, инсульта, сосудистой деменции, ретинопатии или внезапной смерти.



Берегите себя! Контролируйте артериальное давление!