

## Факторы риска развития артериальной гипертензии

**Наследственная предрасположенность:** артериальная гипертензия у ближайших родственников. В 2 раза чаще при наличии АГ у одного или двух родителей.

**Малоподвижный образ жизни:** Двигательный режим менее 8000 шагов в день, аэробная активность менее 30 мин в день 5 раз в неделю.

**Профессиональные вредности:** малоподвижная сидячая работа, стресс, не нормированный рабочий день;

**Недостаток сна:** сон в сутки: менее 7 часов, снижение качество сна.

**Питание:** избыточное потребление пищевой соли более 5 г в сутки (соленья, соленая рыба, досол перед едой); недостаток потребления фруктов и овощей (менее 400 г каждые ежедневно), ягод; избыток животных жиров, суточное потребление холестерина более 300 мг.

**Курение** в любых объемах является независимым фактором риска артериальной гипертензии.

**Злоупотребление алкоголем:** 30 г в перерасчете на чистый спирт

**Избыток массы тела и ожирение:** индекс массы тела (ИМТ=рост(м)<sup>2</sup>/вес (кг)) более 25 кг/м<sup>2</sup>,

**Окружность талии** у мужчин более 94 см; у женщин более 85 см;

**Дислипидемия (показатели липидного обмена):** общий холестерин более 4,9 ммоль/л, ЛПВП менее 1,0 ммоль/л у мужчин и менее 1,2 у женщин. ЛПНП более 3,0 ммоль/л. Триглицериды  $\geq 1,7$  ммоль/л.

**Повышенный уровень мочевой кислоты** ( $\geq 360$  мкмоль/л у женщин,  $\geq 420$  мкмоль/л у мужчин).

**Нарушение гликемии натощак:** глюкоза плазмы натощак 5,6–6,9 ммоль/л;

**Нарушение толерантности к глюкозе:** глюкоза через 2 часа после нагрузочного теста 7,8-11,0

**Психологические и социально-экономические факторы**

**Частота сердечных сокращений** в покое более 80 ударов в минуту.

Людам с подтвержденным диагнозом артериальной гипертензии для максимальной эффективности ее лечения жизненно необходимо минимизировать влияние данных факторов риска на сколько это возможно путем корректировки своего образа жизни. Одновременно с этим необходим прием лекарств на постоянной основе, чтобы артериальное давление не повышалось выше 140/90 мм.рт.ст. Для проведения обследования и подбора лекарственной терапии обратитесь к терапевту.

Людам без артериальной гипертензии недопущение воздействия данных факторов риска поможет максимально снизить риск развития артериальной гипертензии в будущем. Поэтому пока еще не поздно обратитесь внимание на свой образ жизни и скорректируйте его.

### Как повышенное давление вредит организму

Из-за того, что артериальное давление внутри замкнутой системы кругов кровообращения постоянно повышено, то сердечно-сосудистая система работает с постоянными перегрузками. В связи с такой перегруженной работой на начальном этапе включаются компенсаторно-адаптивные механизмы. Чтобы справляться с выталкиванием крови в замкнутую систему с повышенным давлением сердцу нужно хорошо напрячься и поэтому со временем оно наращивает мышцу, что называется гипертрофией левого желудочка. Сосудам, чтобы сдерживать высокое давление изнутри нужно иметь хорошее сопротивление их мышечной стенки. Вначале это проявляется их спазмом, а через какое-то время наращиванием их мышечной массы, что сужает внутрисосудистый просвет и эластичность.

Таким образом, какое-то время организм компенсирует высокое АД в системе кровообращения. Это может длиться годами или десятилетиями, все зависит от возможностей организма. Но затем из-за прогрессирования болезни или истощении компенсаторных ресурсов происходят уже необратимые изменения в так называемых органах мишенях. Так как кровеносные

сосуды претерпевают изменения и присутствуют во всех органах организма, то ущерб от вовремя не леченной гипертонии отражается на всем организме, единственное, что где-то больше, где-то меньше.

Необратимые изменения в органах приводят к развитию ассоциированных клинических состояний, виной которых могла быть гипертония. До этого момента АД, кроме как повышенным АД при случайных измерениях может никак себя не проявлять.

## **Осложнения артериальной гипертонии**

На первых порах повышенное артериальное давление не ощущается человеком, в редких случаях отмечается повышенная утомляемость и головные боли. Если вовремя не выявить артериальную гипертензию, которая перегружает сердечно-сосудистую систему, то могут наступить следующие осложнения:

- Гипертонический криз (в момент которого могут разорваться аневризмы в сосудах)
- Хроническая сердечная недостаточность
- Изменения в сердечной мышце, гипертрофия миокарда, ишемическая болезнь сердца, повышенный риск инфаркта
- Рост атеросклеротических бляшек в сосудах
- Нарушение мозгового кровообращения с развитием гипертонической энцефалопатии, повышенный риск инсульта
- Хроническая почечная недостаточность
- Прогрессирующее снижение зрения

## **Как лечиться артериальная гипертензия**

Лекарственная терапия для лечения артериальной гипертензии подбирается индивидуально врачом терапевтом или кардиологом на основании всех дополнительных функциональных исследований и лабораторных данных. Наиболее эффективна при одновременном изменении образа жизни и коррекции факторов риска развития гипертонии.

Для подбора правильного лечения нужно время и периодическая корректировка доз, кратности или даже смены препаратов. Не пытайтесь самостоятельно или по рекомендации НЕквалифицированных специалистов принимать различные средства, так как это может нанести вред вашему здоровью.

Если терапия подобрана правильно, то цифры среднесуточного АД не должны превышать целевых значений. Лечение направлено на постоянное поддержание артериального давления в целевых диапазонах (для пациентов различных групп могут отличаться) и сопровождаться регулярным ежедневным приемом лекарств на длительной основе, чаще пожизненно.

Лечение проводится под периодическим диспансерным контролем врача терапевта не реже 1 раза в год для определения прогрессирования артериальной гипертензии, необходимости коррекции доз и состава лекарственной терапии, а также предупреждения осложнений (инфаркт, инсульт, сердечная и почечная недостаточность, энцефалопатия и др.).

## **Симптоматические артериальные гипертензии**

При некоторых заболеваниях: первичный альдостеронизм, феохромоцитомы, синдром Иценко–Кушинга, тиреотоксикоз и гипотиреоз, гиперпаратиреоз, коарктация аорты, болезни почек артериальная гипертензия выступает как симптом, иногда очень сильная и устойчивая к привычному лечению. Но если это заболевание вылечить, то и гипертензия пройдет вместе с ним. Поэтому при впервые выявленной в жизни артериальной гипертензии должно проводиться развернутое обследование для их исключения.