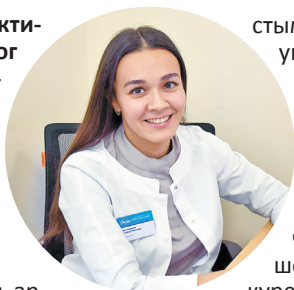


ЧЕМ ОПАСНО ВЫСОКОЕ И НИЗКОЕ ДАВЛЕНИЕ?

Альвина Римовна Биктимерова, врач-кардиолог гериатрического отделения №2 Республиканского клинического госпиталя ветеранов войн, отвечает на актуальные вопросы об артериальном давлении.



Людей с пониженным артериальным давлением меньше, чем с повышенным, поэтому к проблемам гипотоников принято относиться не так внимательно, как к состоянию гипертоников. Однако пониженное давление может не только вызывать дискомфорт, но и угрожать жизни. Только нормальный уровень давления обеспечивает стабильную работу сердца, кровоснабжение органов и тканей.

ВЫСОКОЕ ДАВЛЕНИЕ. При повышенном артериальном давлении нагрузка на сердце увеличивается. Возрастает угроза инсульта и инфаркта миокарда. Гипертонией страдает около 40% взрослого населения России.

Сегодня специалисты говорят о гипертонии, если цифры на тонометре превышают 140/90.

Но нужно учитывать еще и возраст. У пациентов от 18 до 65 лет нормой считается давление **120–130/70–79**. У пациентов старше 65 лет цифры могут быть выше – **130–139/70–79**. А у возрастных пациентов систолические (верхние) цифры артериального давления не должны превышать 140–150.

Повышение давления может быть острым и хроническим. Острое повышение артериального давления (криз) может быть связано с приёмом каких-либо препаратов, употреблением алкоголя, сильным эмоциональным потрясением.

Хроническое повышение артериального давления — гипертоническая болезнь, которая связана с сосуди-

стыми изменениями, то есть с уплотнениями стенок сосудов или пороками развития сердца.

Артериальное давление также может повыситься, если вы:

- ✓ выпили крепкого чая или кофе, съели много шоколада, находились в прокуренном помещении;
- ✓ принимали лекарства на основе корня солодки, растительные нейростимуляторы (лимонник, женьшень, элеутерококк);
- ✓ понервничали или шли быстрым шагом, несли тяжёлую сумку, поднимались по лестнице.

НИЗКОЕ ДАВЛЕНИЕ. При пониженном артериальном давлении уменьшается кровоснабжение органов. Человек чувствует слабость, головокружение, сердцебиение, апатию, сонливость. Пониженное давление встречается также при эндокринных заболеваниях, анемии, некоторых хронических болезнях.



Если человек часто страдает от пониженного давления, это говорит о гипотонии — хроническом состоянии, которое часто возникает на фоне переутомления (у молодых людей), перемены погоды, стресса. Гипотония связана со сниженным тонусом сосудов.

Пониженное давление бывает и острым. Это резкое изменение давления, связанное с передозировкой

лекарственных препаратов, отравлением или острым заболеванием.

И гипотония, и гипертония опасны. Но следует отметить: именно гипертония может закончиться инсультом и инфарктом.

КОГДА НУЖНО ПОСЕТИТЬ КАРДИОЛОГА?

Нужно идти к врачу, если появились боли в грудной клетке, одышка, приступы удушья, неритмичная работа сердца, слишком редкий (менее 50 ударов в минуту) или учащенный (более 100 ударов в минуту) пульс, а также артериальное давление выше 140/90 или ниже 90/60, резкая слабость, головокружение, потемнение в глазах. Перечисленные симптомы могут говорить о развитии серьезных заболеваний.

ГЛАВНОЕ – ПРОФИЛАКТИКА

Людам с повышенным артериальным давлением рекомендуется ограничить потребление соли. Продуктов, содержащих скрытую соль, много — это, к примеру, хлеб и сыр. Поэтому, готовя пищу, не нужно ее досаливать, а копчености, консервы и полуфабрикаты лучше совсем исключить.

Полезны для здоровья ежедневные физические нагрузки, отказ от курения, нормализация веса и размеренный образ жизни. На начальной стадии этого достаточно, чтобы привести артериальное давление в норму без медикаментов.

В вашем рационе должно быть достаточно кальция и магния — их баланс участвует в регуляции артериального давления. Магний содержится в семенах подсолнечника, во всех бобовых, зелени, моркови, морской капусте. Кальций — в молочных продуктах, брокколи, белокочанной и цветной капусте, спарже, в цитрусовых.

Регулярно проходите диспансеризацию, ведите здоровый образ жизни — и пусть ваше давление всегда будет в норме!

ПОРА ЛИ ВАМ К КАРДИОЛОГУ?

1. Давно ли вы были у кардиолога?

- ✓ Не помню, точно больше года назад (0 баллов)
- ✓ Проверялся полгода назад (1 балл)
- ✓ Следую рекомендациям, наблюдаюсь регулярно (2 балла).

2. Следите ли вы за пульсом?

- ✓ Зачем? (0 баллов)
- ✓ Изредка измеряю (1 балл)
- ✓ Да, в случае регулярных сбоев

ТЕСТ

обращаюсь к врачу (2 балла)

3. Какие у вас вредные привычки?

- ✓ Утро начинаю с кофе и сигареты. Живём один раз! (0 баллов)
- ✓ Не курю, но кофе обожаю (1 балл)
- ✓ Кофе и чай не пью, только воду (2 балла)

4. Соблюдаете ли вы режим сна?

- ✓ Сплю мало, досыпаю где могу (0 баллов)

- ✓ В основном соблюдаю, но на выходных ложусь поздно (1 балл)
- ✓ Всегда придерживаюсь режима (2 балла)

0-2 БАЛЛА. Найдите время, чтобы записаться к кардиологу!

3-4 БАЛЛА. Вы стараетесь следить за своим здоровьем. Но не забывайте проверяться у врача.

5-6 БАЛЛОВ. С вас стоит брать пример. Так держать!