

Для сведения

При гипертонии достается и зрению. Давление вызывает крошечные кровоизлияния в сетчатке глаза – области, где формируются все образы. Вот еще один повод серьезно отнестись к вопросу. Для этого неплохо бы знать, какое давление считается нормальным.

Возможно, ты уверена, что ЭТО известно всем. На всякий случай: первая – систолическая отметка – показывает, чего достигает давление при ударе сердца. Вторая – диастолическая – между ударами. Норма – 120/80 мм. Высоким считается давление 140/90 мм ртутного столбца и выше. Промежуточный показатель означает предрасположенность к гипертонии. Минута внимания: можно по праву отнести себя к гипертоникам, если хотя бы одна из этих цифр выше нормы.

У кого бывает? Чаще у взрослых, чем у детей. До менопаузы у женщин риск ниже, чем у их сверстников мужского пола. После менопаузы – наоборот. Риск может повышаться при приеме оральных контрацептивов и некоторых заболеваниях.

МИФЫ И ПРАВДА О ДАВЛЕНИИ

По словам врачей, чаще всего источником «информации» о здоровье для неспециалистов становится интернет. Как бы убедительно она ни звучала, автора увидеть не мешало бы. Если речь идет об артериальном давлении.

И если упрямый кардиолог артачится, глядя на абсолютно «нормальные» цифры, не смотри на него как на неразумное дитя. Он знает, о чем говорит. И принимает во внимание детали, которые могут повлиять на стандарт. Норму давления можно определить, только учитывая общее состояние сердечно-сосудистой системы. Так, идеальные 120/80 при высоком уровне холестерина и склонности к диабету лучше снизить до 110/70.

МИФ 1

Что мне кровяное давление, если холестерин в норме?!

Непосвященные считают, что гипер- или гипотония влияет на самочувствие. На этом их разрушительное действие заканчивается. Врачи в показателе видят силу, с которой кровь давит на стенки сосудов. В норме давление может повышаться или снижаться в течение суток. Если цифры стабильно высокие, речь идет о гипертонии. Теперь о холестерине:

при высоком уровне, но здоровом соотношении хороших и плохих его частиц (желательно, чтобы они были крупные), ситуацию можно считать благоприятной. Гипертония в свою очередь всегда сказывается на состоянии кровеносных сосудов, в том числе и тех, которые поставляют кровь к сердцу. Этот стресс создает благоприятные условия для холестерина – его частиц низкой плотности. Им легче проникать в стенки сосудов изнутри. Впоследствии они накапливаются и формируют кровяную бляшку.

МИФ 2

Не расстанусь с тонометром, буду мерять и перемерять.

Ежедневно по несколько раз даже при гипертонии – это чрезмерная предосторожность. В большинстве случаев достаточно проверять давление раз в неделю. Пациентам советуют использовать тонометр и в домашних условиях, чтобы контролировать состояние. Но изменения, если и происходят, то

в течение нескольких лет. Не дней и не недель. Измеряй регулярно, показатели записывай и предъявляй кардиологу при профосмотре. И посещай эти самые осмотры: многие живут долгие годы с гипертонией, даже не догадываясь о ней.

МИФ 3

Гипертоник почувствовал слабость? Повысилась ли давление.

Скачок этого показателя в данном случае – следствие. Причину нужно поискать в том, что вызвало слабость и неважное самочувствие. При наличии вируса, растяжения связок или любого другого нарушения повышается уровень адреналина. Он и приводит в этой ситуации к гипертонии.

МИФ 4

Если сильно заболела голова, следовательно, это давление. Последствия могут быть серьезными. Вплоть до инсульта. Лет тридцать назад эти ощущения примерно то и значили. Медицина не стоит на месте. И как минимум часть «страшилок» прошлого можно предотвратить сейчас. Даже в срочном порядке.

И напоследок, пожалуй, самое распространенное заблуждение о том, что гипертония ничем не грозит. Правда звучит иначе. Это заболевание опасно ишемической болезнью сердца, атеросклерозом. Тромбоциты накапливаются на стенках сосудов изнутри. А те, как говорилось выше, при гипертонии более восприим-

чивы. И не столь важно, какие причины приводят к накопленным. Повышенное давление, как и диабет, ускоряет этот процесс. Соппротивление сосудов способствует гипертрофии стенок сердца. Из-за увеличенной нагрузки утолщается сердечная мышца. Находясь в напряжении, она уменьшает доступ крови к сердцу. Так возникает его же недостаточность. А повреждение давлением сосудов, питающих сердце, приводит к их сужению из-за холестериновых бляшек, что существенно увеличивает риск инфаркта миокарда.

*Нас консультирует
Сергей Потапов,
канд. мед. наук, врач-кардиолог
«Клиники современной медицины»*



Снизить давление диетой и зарядкой? Обсуди это с доктором

Спроси врача

обо всем, что тебя интересует. Например:

- ? нет ли среди препаратов, которые я принимаю, тех, от которых может расти давление?
- ? какие преимущества и недостатки того или иного лекарства от повышенного давления?
- ? если мне не подходят эти средства, можно ли подобрать другие?
- ? я гипертоник, но это не доставляет мне никаких неудобств. Безопасно ли для меня мое давление?
- ? если показатель слегка повышен, мне все равно нужно предпринимать действия по снижению давления?
- ? реально ли добиться состояния, когда все будет в норме и я смогу не пить таблеток (если делаю это сейчас)?