

Гипертония под контролем

ТЕРРИТОРИАЛЬНЫЙ ФОНД
ОМЦ
ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

Гипертония — это заболевание сердечно-сосудистой системы, проявляющееся устойчивым повышением артериального давления. Установлено, что безопасный уровень артериального давления (АД) в любом возрасте составляет менее 140/90 мм. рт. ст. Повышенным считается АД более 140/90 мм. рт. ст.

ЧТО ПРИВОДИТ К ПОВЫШЕНИЮ АД?

Вероятность развития гипертонии увеличивается в несколько раз у людей, имеющих следующие факторы риска:

● Избыточная масса тела.

Каждый лишний килограмм добавляет в среднем 1 — 2 мм. рт. ст.

● **Избыточное употребление соли.** Гипертоники, как правило, употребляют в 3 раза больше соли, чем люди с нормальным давлением.

● **Курение.** При курении сосуды сужаются, это приводит к увеличению давления, иногда на 10 — 30 мм. рт. ст. даже от одной сигареты.

● **Малоподвижный образ жизни.** У людей, ведущих малоподвижный образ жизни, риск развития гипертонии на 20 — 50% выше по сравнению с теми, кто ведет активный образ жизни.

● **Стрессы.** Артериальная гипертония чаще развивается у людей, часто переутомляющихся психически, подверженных сильным нервным потрясениям.

● **Сахарный диабет.**

● **Наследственность.** Если родители или близкие кровные родственники имеют повышенное АД, то человек имеет высокий риск развития гипертонии.

● **Возраст.** Чем старше возраст, тем выше риск иметь повышенное АД. Наиболее часто артериальной гипертонией страдают люди старше 35 лет.

● **Пол.** У мужчин повышенное давление чаще всего слеча-

ется в возрасте 35 — 50 лет, а у женщин — после наступления менопаузы.

КАК РАСПОЗНАТЬ ГИПЕРТонию НА РАННЕЙ СТАДИИ

На ранних стадиях гипертонии имеет невыраженную симптоматику: пациент испытывает слабость, внутренний дискомфорт, появляются жалобы на приступы головной боли, которые носят временный характер. Также к начальным симптомам повышенного давления относят спад работоспособности, повышенную сонливость, внезапное появление бледности на лице, снижение концентрации внимания, появление мушек в глазах, потерю аппетита, повышенную потливость, носовые кровотечения, ощущение тревожности, хроническую бессонницу.

Если у человека присутствуют хотя бы несколько из перечисленных симптомов, необходимо обратиться к терапевту. Медицинский работник измерит артериальное давление, по показаниям назначит дополнительные обследования и спланирует лечение.

Измерить уровень АД можно и в домашних условиях с помощью тонометра. Артериальное давление следует измерять в спокойной обстановке, после 5 минут пребывания в покое, до приема пищи, употребления кофе, крепкого чая, алкоголя, курения. Во время процесса нельзя двигаться, разговаривать.



Чтобы выявить гипертонию на ранней стадии важно проходить:

- профилактический осмотр (ежегодно);
- диспансеризацию (1 раз в 3 года — с 18 лет, ежегодно — с 40 лет).

Обследования проводятся бесплатно по полису ОМС в поликлинике по месту прикрепления.

Кроме того, необходимо соблюдать правильное положение тела: сесть на стул, с опорой для спины, не скрещивать ноги и руки.

МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

При диагностированной артериальной гипертонии залогом успешной стабилизации состояния здоровья пациента является постоянный врачебный контроль. Медицинский работник обязан при выявлении заболевания поставить застрахованного гражданина на диспансерный учет. Это значит, что пациенту предстоит посещать врача не реже двух раз в год в течение всей жизни. Во время каждого приема врач будет проводить осмотр, профилактическое консультирование, подбирать эффективную лекарственную терапию. Кроме того, врач может выдать направление в медицинскую организацию, оказывающую специализированную (высо-

котехнологичную) медицинскую помощь.

Восстановительные способности организма и множество немедикаментозных и медикаментозных способов, которые посоветует врач, помогут контролировать заболевание и поддерживать полноценную жизнь. Главное — не заниматься самолечением, не менять препарат или дозу лекарственного средства без согласования с врачом. Только медицинский работник может определить показания и противопоказания к применению того или иного лекарства с учетом индивидуальных особенностей. Медикаментозное лечение гипертонии проводится пожизненно.

СОВЕТЫ ГИПЕРТониКАМ

Справиться с болезнью при помощи только медикаментов невозможно. Необходимо вести здоровый образ жизни, правильно питаться. Если у пациента наблюдается избыточная масса тела, то для его сниже-

ния врач может назначить диету с ограничением мучного, сладкого, жирного. Предпочтение следует отдавать рыбе, овощам и фруктам. Готовить пищу лучше на пару, путем отваривания, запекания. Если вы склонны к гипертонии, помните: чем меньше соли потребляете, тем лучше.

Людам с гипертонией следует полностью отказаться от алкоголя и табакокурения. Повторим, даже одна выкуренная сигарета может способствовать повышению артериального давления.

Также людям с гипертонией важен стабильный психологический климат. Негативные эмоции, стрессовые ситуации, умственное перенапряжение провоцируют рост давления. Если стресса нельзя избежать, нужно научиться контролировать эмоции и чаще отдыхать. Гипертоникам полезен активный отдых, например, прогулки, йога, плавание, волейбол.

Кроме того, гипертоникам необходимо регулярно измерять АД, уровень холестерина в крови, не забывать о приеме назначенных врачом препаратов и регулярно проходить медицинское обследование.

Если у вас возникли проблемы, касающиеся оказания медицинской помощи по полису ОМС (сложно записаться на прием к врачу, назначенная лекарственная терапия не эффективна и т. д.), вы можете обратиться на «горячую линию» Единого контакт-центра в сфере обязательного медицинского страхования Пензенской области по телефону **8-800-100-80-44**. Специалисты оперативно окажут практическую помощь и помогут восстановить ваши законные права.

Жизненно важное звено

Губернатор Иван Белозерцев поздравил областную Службу крови с 80-летием.

К этой дате была приурочена научно-практическая конференция «Актуальные вопросы Службы крови». Руководитель Федерального медико-биологического

агентства страны Владимир Уйба отметил, что работать в данной сфере нужно на перспективу:

— Важно, что в стране, и, в частности, в Пензенской об-

ласти, врачи не сомневаются в том, что у них будет достаточно крови и плазмы для проведения операций. Но следует думать не только о сегодняшнем, но и о завтрашнем дне. Следующий шаг — технологическое решение для молекулярных и генетических исследований с целью лечения самых сложных, в том числе и онкологических заболеваний. Клинический центр крови — это платформа для получения таких компонентов.

Губернатор поблагодарил доноров, помогающих врачам спасать жизни тысяч пациентов.

— Президент Российской Федерации уделяет большое внимание вопросу модернизации материально-технической базы российского здравоохранения, — добавил Иван Белозерцев. — Развитие службы крови — одно из важных направлений этой работы.



Страницу подготовила Кира ЗАХАРОВА.

ДАТА

ВОПРОС — ОТВЕТ

? Можно ли пить кофе при повышенном давлении?

Н.С. Курков.



Отвечает кандидат медицинских наук, кардиолог высшей категории, главный специалист-эксперт отдела медицинских экспертиз Территориального фонда обязательного медицинского страхования Пензенской области **Ольга ГРЕЧИШКИНА:**

— Здоровый человек может употреблять до 400 мг кофеина в сутки, в чашке кофе содержится около 90 — 200 мг, поэтому 1 — 2 чашки кофе в утренние часы могут улучшить настроение и повысить работоспособность. Не забывайте, что кофеин учащает пульс, мочеиспускание, при передози-

ровке может появиться внутренняя дрожь и нервозность. При злоупотреблении этим напитком АД будет повышаться, может появиться ощущение перебоев в работе сердца, возможны нарушения сна. Кофе нужно употреблять в разумных дозах с учетом индивидуальных особенностей организма.