

Как победить гипертонию?

ПО ДАННЫМ ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ (ВОЗ), ОТ ГИПЕРТОНИИ СТРАДАЕТ ОДИН МИЛЛИАРД ЧЕЛОВЕК В МИРЕ. ЕЖЕГОДНО ПОВЫШЕННОЕ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ УНОСИТ ЖИЗНИ ДЕВЯТИ МИЛЛИОНОВ ЧЕЛОВЕК.

Как не попасть в печальную статистику, «АиФ-Петербург» рассказали эксперты.

ИЗМЕРЯТЬ - ТРИ РАЗА

Артериальная гипертензия - одно из самых распространённых заболеваний сердечно-сосудистой системы. При этом с возрастом риск стать гипертоником значительно увеличивается, повышенным давлением в 65 лет и старше страдают 65% человек.

Нормальным у взрослых считается систолическое артериальное давление (АД), равное 120 мм рт. ст., и диастолическое - 80 мм рт. ст. Согласно рекомендации ВОЗ, оно не должно подниматься выше 140/90 (в США и Европе для пожилых старше 60 лет медики допускают 150/90). За исключением страдающих сахарным диабетом - им стоит ориентироваться на 130/85 мм рт. ст.

Гипертонию неспроста называют тихим убийцей, - поясняет **Юлия САВИНА, врач-терапевт, кардиолог петербургской сети кардиоцентров.** - Довольно долго она может протекать без симптомов, и при этом

ПРОВЕРЬ СЕБЯ

ЧТО ТАКОЕ ГИПЕРТОНИЯ?

НОРМАЛЬНЫМ СЧИТАЕТСЯ ДАВЛЕНИЕ

120/80 мм рт. ст.

1-я степень гипертонии: **140-159 / 90-99 мм рт. ст.**
2-я степень: **160-179 / 100-109 мм рт. ст.**
3-я степень: **180 и выше / 110 мм рт. ст. и выше.**

ПРИЧИНЫ, ОТ КОТОРЫХ ЗАВИСИТ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ:

Время суток (ночью АД ниже)

Физические нагрузки (АД выше)

Стресс (АД выше)

Приём стимулирующих веществ, включая кофе и чай (АД выше)

Приём медикаментов (АД выше/ниже)

ПОСЛЕДСТВИЯ ГИПЕРТОНИИ:

Нарушение мозгового кровообращения (инсульт, транзиторное нарушение мозгового кровообращения)

Почечная недостаточность

Гипертрофия миокарда левого желудочка сердца, тенокардия, инфаркт миокарда, сердечная недостаточность

Нарушение зрения, слепота

ЛЕЧЕНИЕ:

Приём медикаментов

Борьба со стрессом

Отказ от курения

Отказ от чрезмерного употребления соли, жиров и легкоусвояемых углеводов

Снижение массы тела до нормы

Ежедневная физическая активность

день за днём негативно воздействовать на состояние сосудов, угрожая тромбозами и разрывами. Повышенное АД нередко становится причиной инсульта, инфаркта миокарда, а также способствует развитию атеросклероза, почечной недостаточности, слепоты и других опасных заболеваний. Поэтому так важно вовремя диагностировать гипертоническую болезнь и начать её лечить, даже если ничего не беспокоит.

Выявляя гипертонию по результатам измерения давления в покое. Чтобы определить свою степень риска, лучше в первый раз пройти суточное мониторирование и эхокардио-

графию в медучреждении, а в дальнейшем регулярно контролировать свой уровень АД дома. Делать это надо сидя, в расслабленном состоянии, не кладя ногу на ногу. Давление мерится троекратно с интервалом в несколько минут, чтобы получить среднее значение. Не стоит этого делать сразу же после физических нагрузок, чашки кофе или чая, в состоянии стресса.

ЛЕЧИТЬСЯ НЕ ХОТЯТ

Как рассказала **Оксана РОТАРЬ, врач-кардиолог, заведующая НИЛ эпидемиологии не-**



инфекционных заболеваний ФГБУ «СЗФ МИЦ им. В. А. Алмазова» МЗ РФ, болезни сердечно-сосудистой системы по-прежнему занимают первое место среди причин смертности россиян (50% от общего количества умерших).

- Нередко всё начинается с гипертонии, а затем прогрессирует в сердечную или сосудистую недостаточность, - говорит эксперт. - При этом в Санкт-Петербурге повышенным давлением страдают 45% мужчин и 31% женщин.

Однако многие просто не знают о своём заболевании. Но и те, кто о нём осведомлён, нередко принимают лекарственные препараты не хотят. По статистике, только 15-30% горожан эффективно лечат гипертонию.

ПОСЛЕ 65 ЛЕТ

ПОВЫШЕННЫМ ДАВЛЕНИЕМ СТРАДАЮТ 65% ЧЕЛОВЕК.

Что касается факторов риска, то среди них есть неустрашимые: возраст (55 лет у мужчин, 65 у женщин), сердечно-сосудистые заболевания у близких родственников (особенно по материнской линии), а также пол. Мужчины в большей степени предрасположены к развитию артериальной гипертонии. Однако после наступления менопаузы риск значительно увеличивается у женщин. Но есть и факторы, изменить которые мы в состоянии: избыточный вес, малоподвижный образ жизни, ожирение, курение, стрессы, избыточное потребление соли.

Также необходимо следить за уровнем холестерина в крови (не должен превышать 5,0 ммоль/л) и сахара (не более 5,6 ммоль/л).

Ольга САЛЬНИКОВА

Инфографика
Вероники ТАКМОВЦЕВОЙ

ЗДОРОВАЯ СПИНА БЕЗ ОПЕРАЦИЙ

ТАБЛЕТКИ, ЧУДО-ПРИБОРЫ ИЛИ СКАЛЬПЕЛЬ ХИРУРГА? НИ ТО, НИ ДРУГОЕ!

Грыжа межпозвоночного диска - те, кому ставили такой диагноз, не понаслышке знают, какая это беда. И дело не только в изматывающих болях - в нарушениях позвоночника кроются причины заболеваний многих других органов и систем.

Так, грыжа в шейном отделе повышает риск возникновения инфарктов и инсультов; патология в грудном отделе переносит своё негативное влияние на сердце, лёгкие, желудок, печень; остеохондроз пояснично-крестцового отдела провоцирует развитие воспалительных заболеваний органов малого таза. В дальнейшем болезнь приводит к параличу той или иной конечности, потере трудоспособности и глубокой инвалидности.

К сожалению, многие врачи рассматривают грыжу диска как обособленную патологию, и всё лечение сводят к её устранению хирургическим путём. Однако в

ходе таких вмешательств травмируются связки, поддерживающие позвоночник, и риск появления новых грыж увеличивается в десятки раз. Прибавьте к этому послеоперационные осложнения, которые особенно высоки у пациентов за 50 лет, и подумайте - сможет ли результат такого лечения перекрыть возможные катастрофические последствия?

Врачи клиники «ДалиМед» уверены: операция на позвоночнике - крайняя мера, которой зачастую есть безопасная альтернатива. В нашем медцентре после обследования пациенту назначается индивидуальная программа лечения, включающая физиотерапевтическую, магнитолазерную, озонотерапию и многие другие лечебные воздействия. Пациента курирует личный врач, который проводит все процедуры и отвечает за результат.

Специалисты «ДалиМед» справляются с грыжами различной локализации и размера. Однако помните: протрузию на ранних стадиях вылечить легче, чем запущенную болезнь. Ост-



рая или ноющая боль в спине, отдающая в плечо, руку или ногу, головокружение, потемнение или «звёздочки» в глазах, онемение конечностей - если Вы почувствовали хотя бы один из симптомов, обратитесь к врачу. Не уповайте на обезболивающие препараты, мази и чудо-приборы - давно доказано, что эти средства не приносят эффекта.

Не терпите боль и не списывайте её появление на возраст - клиника «ДалиМед» помогла уже более 20 000 пациентов, здесь помогут и Вам.

Реклама

КОНТАКТЫ



Литейный пр., д. 52
Будапештская ул., д. 8/4
www.dali-med.ru
777-91-92

САМОЛЕЧЕНИЕ - ОПАСНО

Сейчас можно купить множество средств для самостоятельного лечения болей в спине. Действительно ли всё это может помочь?

О. Иванов, СПб

Отвечает **Игорь ПРИСТАВСКИЙ, врач-ревматолог, физиотерапевт:**

- Самолечение - большая беда всех моих пациентов. Многие не знают, что в периоды обострений противопоказан массаж - он может усугубить проблему. Разогревающие или охлаждающие мази, используемые не по назначению, зачастую лишь усиливают отёк и, как следствие, боль. То же касается и различных псевдо-физиотерапевтических приборов на дому. Люди не могут правильно подобрать кратность их применения, диапазон волн, напряжение тока. Такое хаотичное использование в ряде случаев приводит даже к онкологии. Поэтому почувствовав любые неприятные ощущения в спине - немедленно обратитесь к специалисту, иначе можно получить целый букет патологий и осложнений.

Так, длительное воздействие на нервный корешок из-за отёка, воспалительного процесса при грыже, приводит к «выключению» одной из конечностей. Проблемы в пояснично-крестцовом отделе часто провоцируют заболевания органов репродуктивной системы, а также нарушения мочеиспускания, вплоть до недержания мочи. Самое страшное, что одно заболевание позвоночника может тянуть за собой другое. Даже безобидный, на первый взгляд, сколиоз влечёт за собой перераспределение нагрузки на мышцы и, как следствие - на межпозвоночные диски, что способствует процессу грыжеобразования. Далее, при нарушении стабильности отделов сдвигаются суставные поверхности, и в этих местах начинают откладываться соли - развивается спондилёз, а это уже существенное ограничение в движении и потеря трудоспособности.

При этом современная медицина давно и успешно лечит все патологии опорно-двигательного аппарата. Не только медикаментами, но и аппаратными и мануальными техниками. Только такой комплексный подход может принести результат.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ