

ФАКТОРЫ РИСКА И ПРОФИЛАКТИКА ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ



Артериальная гипертензия — одно из самых распространённых заболеваний сердечно-сосудистой системы. Установлено, что артериальной гипертонией страдают 20—30 % взрослого населения. С возрастом распространённость болезни увеличивается и достигает 50 — 65 % у лиц старше 65 лет.

Несмотря на усилия ученых, врачей и административных органов различного уровня, артериальная гипертензия в Российской Федерации останется одной из наиболее значимых медико-социальных проблем. Это обусловлено как широким распространением данного заболевания, так и тем, что артериальная гипертензия является важнейшим фактором риска основных сердечно-сосудистых заболеваний — инфаркта миокарда и мозгового инсульта, главным образом определяющих высокую смертность в нашей стране.

Гипертоническая болезнь (эссенциальная гипертензия, первичная гипертензия) — хроническое заболевание, характеризующееся длительным и стойким повышением артериального давления, вызванное нарушением работы сердца и регуляции тонуса сосудов и не связанное с

заболеваниями внутренних органов. Ведущим симптомом гипертонической болезни является повышение артериального давления, обусловленное в первую очередь нервно-функциональными нарушениями регуляции сосудистого тонуса.

Факторы, увеличивающие риск развития артериальной гипертензии:

Возраст: у мужчин старше 55 лет, у женщин старше 65 лет. С возрастом стенки крупных артерий становятся более ригидными, а из-за этого повышается сопротивление сосудов кровотоку, следовательно, повышается АД.

Наследственная предрасположенность: гипертоническая болезнь у родственников первой степени (отец, мать, бабушки, дедушки, родные братья и сестры в возрасте меньше 55 лет у мужчин, менее 65 лет у женщин) достоверно означает повышенную вероятность развития болезни. Риск возрастает еще больше, если повышенное АД имелось у двух и более родственников.

Пол: мужчины в большей степени предрасположены к развитию артериальной гипертензии, особенно в возрасте 35-50 лет. Однако, после наступления менопаузы риск значительно увеличивается и у женщин.

Курение. Компоненты табачного дыма, попадая в кровь, вызывают спазм сосудов, способствуют механическому повреждению стенок артерий, что предрасполагает к образованию в этом месте атеросклеротических бляшек.

Чрезмерное употребление алкоголя. Ежедневное употребление крепких спиртных напитков увеличивает АД на 5-6 мм. рт. ст. в год.

Чрезмерная подверженность стрессам. Гормон стресса адреналин заставляет сердце биться, перекачивая большой объем крови в единицу времени, вследствие чего АД повышается. Если стресс продолжается длительное время, то постоянная нагрузка изнашивает сосуды и повышение АД становится хроническим.

Атеросклероз. Избыток холестерина ведет к потере артериями эластичности, а атеросклеротические бляшки сужают просвет сосудов, что затрудняет работу сердца. Всё это ведет к повышению АД.

Дислипидемия. Общий холестерин более 4,9 ммоль/л. Холестерин липопротеинов низкой плотности более 3,0 ммоль/л и/или холестерин липопротеинов высокой плотности менее 1,0 ммоль/л у мужчин, менее 1,2 ммоль/л у женщин и/или триглицериды более 1,7 ммоль/л.

Глюкоза плазмы натощак 5,6- 6,9 ммоль/л и нарушение толерантности к глюкозе.

Чрезмерное потребление соли. Человек потребляет с пищей гораздо больше поваренной соли, чем это необходимо его организму. Избыток соли в организме часто ведет к спазму артерий, задержке жидкости в организме и, как следствие, к развитию артериальной гипертензии.

Ожирение. ИМТ от 30 кг/м² и более. Абдоминальное ожирение (окружность талии более 102 см у мужчин, более 88 см у женщин). Подсчитано, что каждый килограмм лишнего веса означает увеличение АД на 2 мм. рт. ст.

Недостаточная физическая активность. Люди, ведущие малоподвижный образ жизни, на 20-25% больше рискуют заболеть артериальной гипертензией, чем те, кто активно занимается спортом или физическим трудом. Нетренированное сердце хуже справляется с нагрузками, а обмен веществ происходит медленнее.

Если Вы насчитали у себя хотя бы два фактора риска – опасность заболеть артериальной гипертензией уже достаточно велика. Это заболевание, как и любое хроническое прогрессирующее заболевание легче предупредить, чем лечить. Поэтому профилактика артериальной гипертензии, особенно для людей с отягощенной наследственностью, является задачей первой необходимости!