# Что такое гипертоническая болезнь? - Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний в молодом возрасте



Наиболее **характерной чертой гипертонической болезни** является периодическое или стойкое повышение артериального давления, которое, по данным многочисленных исследований, проведенных как в нашей стране, так и за рубежом, встречается у 15—20% населения.

**Давление, оказываемое кровью на стенки сосудов**, называется **артериальным давлением.** Для его измерения применяется специальный прибор – **тонометр**. Измерению подлежат две величины:

* систолическое артериальное давление, показывающее давление крови в артериях, после сердечного сокращения, по этому показателю можно судить о силе с которой сердце выталкивает кровь;
* диастолическое артериальное давление, показывающее давление крови в момент расслабления (диастолы) сердечной мышцы. Это минимальное давление в артериях, оно отражает сопротивление периферических сосудов.

По этим двум показателям и судят об Артериальном давлении, их принято записывать разделяя дробной чертой: 120/80, 130/85, и т.п. Верхняя цифра обозначает систолическое давление, нижняя цифра – диастолическое, единица измерения миллиметры ртутного столба.

Нормальным считается давление 120/80 мм. рт.ст., но отклонение от этой величины в 10-15% тоже укладывается в норму.

Граничным значением давления являются цифры 140/90, при частом и длительном превышении этих границ, речь идёт о так называемой "мягкой гипертонии", когда симптомы малозаметны или могут трактоваться, как переутомление, проходящее после отдыха. Важно не пропустить этот период, пока давление не расшатало сосуды и не наделало других бед в организме, потому что запущенную болезнь лечить всегда труднее.

В дальнейшем с каждым повышением на 20 мм. рт ст., гипертония приобретает всё более сложную форму и превышение значения 200 мм. говорит о начале тяжелой формы артериальной гипертонии.

### Причины гипертонии

Причин, вызывающих повышение давления много, виновником могут оказаться: почки (локальная ишемия), мозг (нарушение процессов регуляции), искривление позвоночника, гиперхолестеринемия (повышенный уровень липидов в крови), употребление алкоголя, курение, чрезмерное употребление соли, [ожирение](http://health.mail.ru/disease/ojirenie/), наследственная предрасположенность , врожденные пороки сердца и др., любую причину усугубляет сидячий образ жизни.

**Симптомы артериальной гипертензии**

Повышение артериального давления может не сопровождаться никакими симптомами и выявляться случайно, при измерении артериального давления. В некоторых случаях возможно появление головной боли, головокружения, мелькания мушек перед глазами.

**Осложнения**

- инсульт;  
- инфаркт;  
- нарушения зрения;  
- [сердечная недостаточность](http://health.mail.ru/disease/hronicheskaya_serdechnaya_nedostatochnost/);  
- почечная недостаточность.

### Меры профилактики

**Соблюдение принципов** [**здорового образа жизни**](http://nazdor-e.ru/undefined/), позволяет значительно снизить риск развития гипертонии и её последствий.

Одним из основных факторов, способствующих повышению давления является избыточный вес. Действительно, у людей с лишней массой тела сердце вынуждено работать с удвоенной силой, это не может не сказаться на его работе и со временем начинают происходить сбои. Каждые 5 кг лишнего веса повышают давление в среднем на 5-5,5 мм рт. ст., излишнее содержание в пище животных жиров и холестерина сгущает кровь и способствует отложению на стенках сосудов атеросклеротических бляшек.

[Правильное питание для сердца](http://nazdor-e.ru/index.php/profilaktika/serdce-i-sosudy/12-pravilnoe-pitanie-dlya-serdca) крайне необходимо.

В профилактических целях необходимы **омега-3-полиненасыщенные жирные кислоты**. Они в изобилии присутствуют в рыбьем жире, растительном масле (особенно в оливковом). В день человеку необходимо около двух столовых ложек растительного масла. Если не можете себе позволить 3 раза в неделю употреблять жирную рыбу, то принимайте рыбий жир (в капсулах) в день около 5 г.

Обыкновенная соль, точнее содержащийся в ней натрий становится причиной задержки воды в организме, от этого ткани набухают, а сосуды под их давлением суживаются. Протолкнуть кровь сквозь суженый сосуд становиться труднее и сердце вынуждено сжиматься интенсивнее, что вызывает рост кровяного давления. Соль необходима организму, но в количестве не более 5 г в день.

Употребление продуктов богатых **антагонистами натрия** – [калием](http://nazdor-e.ru/index.php/zdorovoe-pitanie/mikroelementy/48-kaliy) и [магнием](http://nazdor-e.ru/index.php/zdorovoe-pitanie/mikroelementy/36-magniy), способствуют выведению воды и натрия из организма и успокаивают нервную систему, от степени возбуждения которой, также зависит повышение давления.

Откажитесь от вредных привычек. Курение – главный враг сердечно-сосудистой системы, повышающий риск развития ишемии, даже при нормальном давлении. Рюмка алкоголя провоцирует мгновенное повышение давление на 5-10 мм.

"Движение жизнь" – этот девиз должен стать для Вас основным, работающие мышцы облегчают работу сердца проталкивая кровь, к тому же холестерин будет задействован по своему прямому назначению – на построение клеток, а не станет откладываться в сосудах. Предпочтение отдавайте аэробным упражнениям (езда на велотренажере, быстрая ходьба, плавание).

