**Артериальная гипертензия-**

**«красный кардинал» многих заболеваний**

Харисова Энже Халяфовна – кандидат медицинских наук, учебный ассистент кафедры симуляционных методов обучения в медицине ФГБОУ ВО «Казанский государственный медицинский университет» Минздрава России, врач-кардиолог ГАУЗ «МКДЦ» МЗ РТ

В медицинской диагностической терминологии выделяют артериальную гипертензию, связанную с повышением клинического артериального давления без видимых причин впервые или при установленной гипертонической болезни, и симптоматические артериальные гипертензии, при которых артериальное давление достигает уровня выше нормальных пороговых значений по причине другого заболевания. Важно понимать их отличия для правильной тактики лечения и профилактических мер.

Выявлены естественные факторы, которые могут повлиять на развитие гипертонии: возраст, повышенная масса тела, наследственность, избыточное потребление соли, употребление никотинсодержащих продуктов, злоупотребление алкоголем и малоподвижный образ жизни. Необходимо также учитывать, что повышение давления может быть признаком возникновения другой болезни – сахарного диабета, гипертиреоза, почечной патологии.

Современный человек научился самостоятельно правильно измерять артериальное давление и уже знает, что «верхнее» давление называется систолическим, «нижнее» – диастолическим. Но он должен помнить, что при систематическом повышении систолического артериального давления, равного или более 140 мм ртутного столба, а диастолического артериального давления, равного или более 90 мм ртутного столба, очень важно пройти полное обследование, которое поможет определить природу повышения давления, возможные риски и последствия.

Ни в коем случае не спешите самостоятельно снижать артериальное давление, так как резкое снижение давления может привести к спонтанным обморокам, к инсульту или инфаркту. Записаться на прием к участковому врачу сегодня не сложно. Врач же после сбора информации о вашем состоянии попросит вас сдать анализы крови, начать вести ежедневный контроль артериального давления (ведение записи в дневнике АД), пройти обследование на электрокардиографе и получить электрокардиограмму, пройти обследование (суточный контроль давления), ультразвуковое исследование внутренних органов и сосудов. Если вам назначили дополнительные исследования, не тревожьтесь и не огорчайтесь, это связано с определением возможной причины гипертонии и необходимо для лучшего лечения вашего заболевания.

К сожалению, в большинстве случаев артериальная гипертензия протекает бессимптомно (потому этому заболеванию дано название «красный кардинал») и выявляется случайно при ежегодном обследовании на рабочих местах.

Незаметность, «молчаливость» постоянно повышающегося артериального давления вызывает необратимые изменения в сердечной мышце, приводя к инфаркту миокарда, в сосудах – к развитию атеросклероза, в почках – к появлению кист, в печени – к её увеличению, в головном мозге – к развитию риска инсульта, а изменения в органах глаза могут стать причиной слепоты.

Протекая незаметно, артериальная гипертензия периодически подает свои признаки – головокружение, головная боль стягивающего (как обруч) характера, появление зрительных образов («мушки перед глазами»), тяжесть в голове, покраснения лица и шейно-воротниковой зоны, холодные руки и ноги, их слабость и другое. Некоторые признаки проявляются в различной степени тяжести в зависимости от исходного заболевания, или когда артериальная гипертензия является лишь отражением.

Если ваше систолическое артериальное давление поднимается выше 160 мм рт. ст. (или впервые), необходимо вызвать скорую медицинскую помощь. В случае если вы оказались вне своего дома, главное, не паниковать и придерживаться следующего порядка действий:

1. Присесть в безопасном, спокойном и прохладном месте. Попросить помощи у окружающих (с их помощью присесть или прилечь, приподняв голову наверх). 2. Раскрыть по возможности стягивающую одежду, снять ремни, расправить тугой воротник. 4. Постараться успокоиться. 5. Попросить помощников вызвать скорую медицинскую помощь. 6. Не принимать предлагаемые окружающими чужие лекарства. В такие моменты важно помнить, что лекарство, которое подходит одному человеку, может совершенно не подходить вам. Есть универсальные препараты, которые эффективны в снижении АД, но в случае с резкими скачками давления и при незнании можно резко ухудшить состояние пострадавшего вплоть до комы или смерти.

Своевременно обезопасить себя от подъемов артериального давления возможно при соблюдении как минимум трёх правил:

1. Полноценное обследование организма. 2. Своевременный прием лекарственных средств и постоянный контроль давления. 3. Изменение факторов, влияющих на повышение давления: снижение массы тела возможно при правильном питании, сбалансированном по количеству необходимых питательных веществ и адекватной их калорийности, ограничение потребления соли. 4. Увеличение физической активности (после консультации у врача о степени интенсивности упражнений). 5. Отказ от употребления никотин - и алкогольсодержащих продуктов.

Ваше здоровье – в ваших руках, будьте здоровы!