

- **Гипертоническая болезнь.**

Артериальной гипертонией принято считать повышение артериального давления в покое на плечевой артерии 140/90 мм рт. ст. и выше.



Артериальное давление может повышаться и у здоровых людей в периоды интенсивной физической нагрузки, психоэмоционального напряжения (стресса).

Следует соблюдать несколько несложных **правил измерения артериального давления** для того, чтобы результат получился максимально достоверным:

- ✓ исключить употребление кофе и крепкого чая в течение 1 часа перед измерением;



- ✓ не курить в течение 30 минут до измерения;

- ✓ отменить на этот период назальные и глазные капли;

- ✓ артериальное давление измерять в

покое, после 5-минутного отдыха, сидя; в случае, если процедуре измерения предшествовала значительная физическая или эмоциональная нагрузка, период отдыха следует продлить до 15–30 минут;

- ✓ использовать можно автоматический и полуавтоматический тонометр, с манжетой, накладываемой на плечо (приборы с расположением

манжеты на запястье показывают менее достоверные результаты, нежели традиционные);

- ✓ стрелка тонометра перед началом измерения должна находиться на нулевой отметке;
- ✓ манжета тонометра должна находиться на уровне сердца, приблизительно на уровне 4-го межреберья, нижний край ее на 2 см выше локтевого сгиба.

Грозным проявлением артериальной гипертонии является гипертонический криз. Гипертонический криз – это резкий подъём артериального давления. Есть два типа криза. Первый тип проявляется резкой головной болью, покраснением кожных покровов, сердцебиением, дрожью, ознобом; второй – тошнотой, рвотой, зрительными расстройствами, судорогами, сонливостью. Гипертонический криз опасен серьёзными осложнениями. На высоте артериального давления могут произойти разрывы мелких артерий мозга (развивается геморрагический мозговой инсульт), или резкое сужение кровеносных сосудов сердца (развивается инфаркт миокарда) или мозга (развивается ишемический мозговой инсульт). Поэтому при первых признаках гипертонического криза необходимо предпринять действия по снижению артериального давления, рекомендованные Вашим лечащим врачом и вызвать скорую помощь.

Медикаментозное лечение артериальной гипертонии может назначить Вам только врач. Помните, что на начальном этапе развития гипертонической болезни снизить артериальное давление можно и без лекарственных средств, снижая действие тех негативных факторов, о которых велся разговор выше. Но если без лекарств обойтись невозможно, то назначаются препараты индивидуально каждому пациенту. Вполне вероятно, что те препараты, которые принимает соседка, абсолютно противопоказаны Вам. Поэтому не занимайтесь самолечением! Только квалифицированный врач, используя многочисленные узконаправленные знания химии и фармакологии, может назначить Вам то лекарственное средство и в той дозировке, которое поможет именно Вам. Важно знать, что принимать препараты, назначенные врачом необходимо постоянно и в той дозе, которая им рекомендована. Врач может

назначить и несколько лекарственных средств, каждое, в таком случае, имеет свою точку приложения в организме (почки, сердце и мозг), защищая, не только от скачков артериального давления, но и от осложнений гипертонической болезни, продлевая Вам жизнь. Все препараты назначенные врачом-кардиологом обязательно проходят многочисленные испытания, эффект и безопасность их установлены в международных исследованиях. Врач всегда оценивает соотношение пользы от назначения лекарственного средства с вероятностью наступления возможных побочных эффектов. Помните, что Ваша заинтересованность в достижении результата лечения – немаловажный фактор, который поможет Вам и Вашему лечащему врачу справиться с артериальной гипертонией!