 Гіпертонічна хвороба

 Серцево-судинні захворювання посідають перше місце серед хвороб, що призводять до смертельних випадків. За статистикою,94% інфарктів та інсультів виникають через підвищений тиск. 89% випадків інфарктів та інсультів у пацієнтів з гіпертонією закінчуються летально. Якщо говорити про конкретні значення, то гіпертонія є причиною приблизно 77% так званих «природних» смертей.

 Артеріальна гіпертензія або гіпертонічна хвороба — це стійке підвищення систолічного («верхнього») артеріального тиску в спокої (> 130 мм рт. ст.) і/або діастолічного («нижнього») артеріального тиску (> 80 мм рт. ст.). Стабільне підвищення тиску до 140/90 мм рт. ст. говорить про наявність захворювання. Підвищений артеріальний тиск збільшує ризик захворюваності та смертності.

 Гіпертонічну хворобу поділяють на:

* первинну — виникає в результаті перенесених інших захворювань, наприклад: атеросклерозу, ішемічної хвороби, серцевої недостатності, інфаркту міокарда та ін.;
* вторинну — розвивається разом з іншими хворобами, наприклад: остеохондрозом, гіперфункцією щитовидної залози, гіперкортицизмом, цукровим діабетом, захворюваннями нирок тощо.

 Гіпертонічна хвороба розвивається в результаті збоїв регуляції тиску судинним центром головного мозку. Стреси, нервове або фізичне перенапруження, впливаючи на центр, призводять до проблем з тиском. Причиною хвороби може стати спадкова схильність.

 Причини гіпертонічної хвороби до кінця не зрозумілі. Однак лікарі знають, що низка факторів сприяє прояву і розвитку гіпертонічної хвороби, серед яких:

* спадкова схильність;
* переїдання, надмірне споживання солі;
* постійне нервове перенапруження, сильні емоційні стреси;
* робота в нічні зміни, важкі умови праці з впливом шуму, вібрації тощо;
* підвищений рівень холестерину, захворювання ендокринної системи - ожиріння, цукровий діабет, патологія щитовидної залози, захворювання нирок тощо;
* шкідливі звички - куріння, вживання алкоголю і багато кави;
* гіподинамія та ін.

Початковий період хвороби часто протікає безсимптомно. Самопочуття хворого не погіршується і єдиною ознакою є підвищення артеріального тиску. Щоб виявити хворобу, слід вимірювати тиск тонометром і порівнювати результати з віковими нормами:

100–120/70–80 мм — для осіб 16–20 років;

120–130/70–80 — для осіб 20–40 років;

до 135/85 — для осіб 40–60 років;

менш як 140/90 — для пацієнтів старше 60 років.

 Надалі виникають часті головні болі, запаморочення, шум в голові, вухах, хиткість при ходьбі, порушення зору, болі в серці, порушення ритму серця, задишку, зниження працездатності, швидку стомлюваність тощо.

 Профілактика гіпертонічної хвороби полягає в дотриманні режиму роботи й сну, здорового харчування, нормалізації ваги, достатньому рівні фізичного навантаження. Треба позбавитися також шкідливих звичок, регулярно відвідувати лікаря і виконувати його рекомендації. Все це дозволить уповільнити прогресування хвороби та уникнути розвитку ускладнень.

Лікар санітарно-гігієнічної лабораторії О.Жукова