

Полина Ушакова

Гипертония – самое распространенное заболевание сердечно-сосудистой системы, этим недугом страдает 40 процентов россиян. О том, почему повышенное давление нельзя оставлять без внимания, рассказала врач-терапевт, кардиолог Архангельской городской клинической больницы № 7 Юлия Макарова.

**– Юлия Владимировна, гипертония в простонародье – это повышенное давление. Но всегда ли повышенное давление – это гипертония?**

– Конечно, не всегда, могут быть разовые повышения давления: на фоне стресса, сильной нагрузки, недостатка сна. Чтобы понять, действительно ли есть гипертония, нужно понаблюдать за давлением: в течение недели измерять его утром и вечером, записывать все результаты в дневник и с этим дневником прийти к врачу – тогда будет уже более ясная картина. Если цифры повышенные, врач назначит дополнительные обследования: общий анализ крови, на сахар и холестерин, назначит ЭКГ, УЗИ сердца или эхокардиографию. После этого уже можно говорить о диагнозе.

**– Можно ли заподозрить гипертонию без измерения давления, есть какие-то характерные симптомы?**

– Гипертония может проявлять себя головокружением, периодическими головными болями, быстрой утомляемостью, тошнотой, кровотечениями из носа, загрудинными болями, болями в затылочной области. Но этих симптомов может и не быть, не зря гипертонию называют тихим убийцей, который бьет по жизненно важным органам: сердцу, головному мозгу, почкам, глазам. И только придя к терапевту по поводу ОРЗ или проходя комиссию для военкомата, человек узнает, что у него повышенное давление. Конечно,

# Нужно принять свой диагноз и понять, как себе помочь

17 мая – Всемирный день борьбы с артериальной гипертонией



Фото Архангельского центра медицинской профилактики

**” Диагноз не смертельный, и нужно подумать, что ты сам конкретно можешь сделать для того, чтобы жить долго и счастливо.**

нужно наблюдать за своим самочувствием, замечать изменения, консультироваться с врачом. Но даже если все хорошо, не стоит пренебрегать профилактическими медицинскими осмотрами, диспансеризацией – в них как

зывается от фастфуда, жирной, соленой, жареной и копченой пищи, скидывает даже пять килограммов – и давление у него нормализуется.

Отдельно хочется сказать про хронический недосып. Люди, которые работают сутками, не спят в положенное время, нарушают биологические ритмы, тоже более подвержены развитию гипертонии.

**– Если у человека есть гипертония и он чувствует себя хорошо, нет никаких симптомов, может ли он ничего не делать для снижения давления?**

– Гипертония опасна своими осложнениями. Если давление регулярно повышенное и его не снижают, сердце работает на износ, без передышек, а сосуды, по которым с большим напором течет кровь, быстрее изнашиваются, могут растянуться и истончиться. В итоге может произойти разрыв сосуда, кровоизлияние. Поэтому нелеченная гипертония – это большой риск инфаркта или инсульта. И нет ни одного органа, который при гипертонии не страдает: ведь каждый из них окружен сетью кровеносных сосудов, по которым он получает питательные вещества.

Повышенное артериальное давление – основной фактор развития преждевременной смерти и причина почти 10 миллионов смертей и более 200 миллионов случаев инвалидности в мире.

**– Говорят, что сейчас все сосудистые заболевания помолодели, так ли это?**

– Гипертония в 30 и даже 20 лет – уже не новость. Совсем недавно приходил молодой человек, проходил комиссию для военкомата, обследовали – гипертония. Но гипертония

– это полбеда, хорошо, что ее вовремя заметили. В прошлом году у нас были на реабилитации двое мужчин, одному 40 лет, а второму 42, оба перенесли инфаркт. Понятно, что сосудистая катастрофа не возникает на фоне полного благополучия. Значит, эти мужчины 5–10 лет ходили с высоким давлением, не знали или знали, но не предпринимали достаточно действий, чтобы таких последствий не случилось. Молодым людям, к сожалению, бывает сложно принять свою болезнь, начать принимать препараты. А кто-то усугубляет состояние здоровья курением, регулярным употреблением спиртных напитков, что тоже губительно для сердечно-сосудистой системы.

**– Как должен жить человек, которому поставлен диагноз «гипертония»?**

Конечно, он может продолжить привычный образ жизни, ничего не делать, но, скорее всего последствия для здоровья будут серьезные. Нужно принять свой диагноз, понять, что он не смертельный, и подумать, что ты сам конкретно можешь сделать для того, чтобы жить долго и счастливо. Пересмотреть питание, начать добавлять в свою жизнь физическую активность, найти в себе силы, чтобы отказаться от курения, не злоупотреблять алкоголем, повышать стрессоустойчивость, высыпаться. Не получается что-то из этого сделать самому – обратитесь за помощью к специалистам. И конечно, наблюдаться у врача по поводу заболевания и выполнять его рекомендации. Сейчас огромное количество современных препаратов для лечения гипертонии, они хорошо переносятся организмом, редко дают побочные реакции.

## НАЦПРОЕКТ

### Спасая чью-то жизнь

Более 800 пациентов эвакуированы службой санитарной авиации в этом году



Медики, чья работа включает каждодневные вылеты для оказания экстренной помощи и госпитализации пациентов для дальнейшего лечения, отметили 14 мая профессиональный праздник.

Отделение экстренной консультативной скорой медицинской помощи функционирует на базе Архангельской областной клинической больницы. В его составе – круглосуточная диспетчерская, консультативно-диагностический отдел телемедицины и мобильные бригады врачей. Незаменимым партнером службы остается 2-й

Архангельский объединенный авиаотряд, который базируется в аэропорту Васьяково.

Наравне с авиатранспортом медики используют современные автомобили. В марте автопарк службы пополнился двумя реанимобилями отечественного производства, оснащенными всем необходимым оборудованием для проведения в пути интенсивной терапии.

С начала года специалисты отделения экстренной консультативной скорой медицинской помощи осуществили более трехсот вылетов и 125 выездов для оказания медицинской помощи жителям области.

– Санитарная авиация Поморья остается незаменимой

службой, – отметил министр здравоохранения Архангельской области Александр Герштанский.

– С начала года силами санавиации эвакуировано 873 человека, в том числе 110 детей. Свой профессиональный праздник многие медики будут отмечать на работе – в дороге или полете, готовясь оказывать помощь пациенту или уже спасая чью-то жизнь. Я благодарю коллег за жизненно необходимую работу!

Стоит отметить, что развитие санитарной авиации для обеспечения своевременного оказания экстренной медицинской помощи остается одним из важнейших направлений реализации национального проекта «Здравоохранение».