

Высокое давление называют тихим убийцей. Человек может годами жить с цифрами 160 на 100, чувствовать себя прекрасно, а потом внезапно оказаться в реанимации с инфарктом или инсультом. В чем коварство гипертонии, почему пациенты прекращают прием таблеток, боясь подсесть на них, и как диспансеризация помогает спасать жизнь. Об этом мы поговорили с главным внештатным кардиологом минздрава Архангельской области Ксенией Сергеевной Костиной.

Что такое гипертония и почему она коварна

Артериальная гипертензия — это заболевание, при котором артериальное давление поднимается выше 140 на 90 миллиметров ртутного столба. При этом очень часто пациенты не испытывают никаких симптомов.

— Если объяснять простыми словами, сосуды — это трубы, по которым течет кровь, — рассказывает Ксения Сергеевна. — Под воздействием различных причин в сосудах повышается давление и сопротивление, кровь вынуждена двигаться с большей скоростью, а сердце работает с повышенной нагрузкой.

Его можно сравнить со спортсменом, который постоянно накачивает мышцы. Сердечная мышца точно так же со временем утолщается. Ей требуется больше кислорода и питания, но сосуды не всегда могут обеспечить эту потребность.

— Когда человек не контролирует давление, нагрузка на сосуды становится избыточной, — поясняет кардиолог. — Сосуды теряют эластичность, становятся жесткими и ломкими. И тогда возникают осложнения.

При высоком давлении страдают мозг, сердце, почки.

— Многие связывают развитие острых осложнений с развитием инфаркта, однако инсульты развиваются примерно в два раза чаще, чем инфаркты, — предупреждает Ксения Костина. — Параллельно с гипертонией часто развивается атеросклероз. Суженные сосуды головного мозга нарушают его кровоснабжение. Повреждение атеросклеротических бляшек на фоне высокого давления приводит к формированию тромбов и развитию ишемического инсульта. Но еще опаснее геморрагические — когда сосуд не выдерживает и разрывается.

Но чаще поражение органов-мишеней происходит исподволь и длится годами, приводя к развитию сердеч-

Тихий враг, который бьет не только по сердцу

Врач — о том, в чем коварство артериальной гипертонии



Ирина Лешукова

ной недостаточности, нарушениями ритма сердца, хронической болезни почек, поражению сетчатки глаз, когнитивным нарушениям.

Почему люди бросают таблетки и как их мотивировать

Причин, по которым пациенты отказываются от лечения, несколько. Первая — отсутствие симптомов. Если ничего не болит, зачем лечиться? Вторая — страх подсесть на таблетки. Третья — боязнь возможных побочных эффектов от препаратов, например кашель, отеки, головокружения. И четвертая — недоверие медицине: некоторые уверены, что врач просто заставляет покупать лекарства.

Но главная проблема в другом: многие не понимают, что гипертонию нельзя вылечить полностью, как обычную простуду или ангину.

— Гипертония — хроническое заболевание, которое формировалось под воздействием множества факторов: образа жизни, наследственности, вредных привычек, — объясняет Ксения Сергеевна. — То, что складывалось года-

ми, невозможно устранить за неделю или месяц.

Кардиолог сравнивает гипертонию с диабетом. Диабета боятся гораздо больше, хотя гипертония не менее опасна. При повышенном сахаре люди более охотно соблюдают диету и принимают препараты. При гипертонии требуется то же самое: ограничивать соль, стремиться к здоровому питанию, больше двигаться, отказаться от вредных привычек и регулярно принимать лекарства, чтобы контролировать давление.

— Мы лечим не для того, чтобы просто снизить цифры на тонометре, — подчеркивает врач. — Наша цель — снизить нагрузку на органы-мишени: сердце, почки, головной мозг, глаза. Гораздо разумнее приложить небольшие усилия сейчас, чем потом лечить тяжелые осложнения.

Диспансеризация и обследования

Выявить гипертонию очень просто — достаточно измерить давление. И это можно сделать бесплатно.

— Чаще всего артериальную гипертензию обнаруживают именно при

диспансеризации, — рассказывает Ксения Сергеевна. — Для этого она и нужна — как скрининговая программа по выявлению самых распространенных и опасных заболеваний: гипертонии, сахарного диабета, онкологии.

Если давление повышено, врач назначает дополнительное обследование. В рамках диспансеризации это общий анализ крови и мочи, определение уровня глюкозы и холестерина, ЭКГ. Когда диагноз подтверждается, пациент проходит более широкое обследование: липидный профиль, УЗИ почек и надпочечников, эхокардиографию.

После установления диагноза пациент берется под диспансерное наблюдение. Не реже одного раза в год он должен проверять состояние органов, которые страдают от высокого давления.

Как не забывать пить таблетки и как семья может помочь

Гипертония требует постоянного приема лекарств. Но как не забывать о них каждый день? Кардиолог делится простыми, но эффективными приемами.

— Можно повесить напоминание рядом с кофеваркой, например забавный стикер, — советует Ксения Сергеевна. — Или положить таблетки рядом с зубной щеткой. Некоторые пишут записки на холодильник, чтобы перед завтраком увидеть напоминание.

Многие пользуются таблетницами — на день или на неделю. Это помогает дисциплинировать себя. Кто-то ставит будильник на телефоне или смарт-часах. Можно попросить близких напоминать о приеме препарата — главное, чтобы это было сделано доброжелательно, без упреков.

Семья может помочь и по-другому. Совместные вечерние прогулки, переход на правильное питание всей семьей — пациенту гораздо труднее соблюдать диету, если все вокруг едят соленое и жареное.

Кирилл Иодас

Кстати

TAKZDOROVU.RU — официальный портал Минздрава России, где вы найдете актуальную информацию и полезные советы о том, как поддерживать свое здоровье и вести активный образ жизни. Все материалы созданы в сотрудничестве с ведущими специалистами российского здравоохранения и содержат исключительно достоверную информацию, подтвержденную современными исследованиями.

— Когда близкие поддерживают пациента, это замечательно, — говорит кардиолог. — Кроме того, молодые родственники, зная, что гипертония может передаваться по наследству, могут заранее заняться профилактикой.

Но семья может и мешать. Родственники порой критикуют: «Зачем тебе эти таблетки?», «У меня тоже гипертония, но я не обращаю внимания и прекрасно себя чувствую». Такие высказывания сбивают пациента с правильного пути.

Я не хотел пить таблетки, думал, справлюсь сам

42-летний Алексей работает на руководящей должности. Много времени проводит в офисе, мало двигается, часто перекусывает на ходу — пицца, бургеры, сладкие булочки. Курит, хотя считает, что не слишком много. Лишний вес появился незаметно, и первое время он не придавал этому значения.

— Я не думал, что у меня могут быть проблемы с давлением, — вспоминает Алексей. — Ну, голова иногда болит, но кто на это обращает внимание? Работа, стресс, недосып — списал все на усталость.

На диспансеризацию его отправила супруга. Она давно переживала за его здоровье и буквально уговорила пройти обследование. Измерение давления показало 165 на 95. Дальше — анализы, ЭКГ, УЗИ.

— Врач сказала: холестерин высокий, сердце уже работает с перегрузкой, сердечная мышца утолщена. До инфаркта еще не дошло, но прямая дорога к нему. Я сначала не поверил — чувствовал себя нормально, — рассказывает он.

Кардиолог подробно объяснила Алексею, к чему может привести отсутствие лечения и что нужно делать. Подобрала препарат — два действующих вещества в одной таблетке. Посоветовала изменить питание: убрать фастфуд, уменьшить количество соли, увеличить количество употребляемых овощей. И обязательно добавить физическую активность: ходьбу, бассейн.

— Первое время было трудно. Рука тянулась к привычным бутербродам, а с мыслью, что таблетки теперь пить всю жизнь, я никак не мог смириться. Но жена поддержала — сама стала готовить полезную еду, по вечерам мы начали гулять.



ОБЩЕСТВО

Через полгода Алексей пришел на контроль. Вес снизился, давление нормализовалось. Он перестал задыхаться при подъеме на третий этаж, головные боли прошли.

— А самое удивительное — мне теперь не хватает активности, если я не могу пойти в бассейн или прогуляться. Организм привык к движению и сам просит нагрузки. Врач на повторной эхокардиографии сказала, что сердце стало работать лучше, — рассказывает он.

Сейчас Алексей продолжает принимать препараты и соблюдать рекомендации. Говорит, что жалеет только об одном — что не начал заниматься своим здоровьем раньше.

— Тем, кто сейчас машет рукой на давление, я бы сказал: не ждите инфаркта. Инсульт и инфаркт случаются внезапно, когда их совсем не ждешь. А шанс исправить все есть у каждого. Просто сходите к врачу, измерьте давление. Если надо — начните лечиться. Это гораздо проще, чем потом лежать в реанимации, — говорит Алексей.

Гипертония не болит. В этом ее главное коварство. Она незаметно разрушает сосуды, сердце, мозг, почки. А когда появляются симптомы, бывает уже поздно.

Многие пациенты боятся пожизненного приема препаратов, опасаются побочных эффектов. Но современные лекарства эффективны и безопасны, а при появлении неприятных симптомов всегда можно обратиться к врачу, который подберет другое средство. Главное — не бросать лечение и действовать заодно с доктором.

Не забывайте и о поддержке близких. Совместные прогулки, правильное питание, доброе напоминание о таблетках вместо упреков — все это помогает пациентам оставаться в тонусе и не сдаваться.

Как отметил министр здравоохранения Архангельской области Дмитрий Богданов, работа по сохранению здоровья населения ведется в рамках национального проекта «Продолжительная и активная жизнь».

— Здесь очень важную роль играют диспансеризация и профилактические осмотры — простой и бесплатный способ узнать свое давление и вовремя заметить проблему. Благодаря таким обследованиям мы выявляем множество заболеваний на ранних стадиях, когда они еще не успели нанести серьезный урон организму. Это, в свою очередь, позволяет сделать жизнь человека не просто более долгой, а именно качественной, полноценной и активной. Если же диагноз уже поставлен, регулярный прием лекарств и изменение образа жизни помогут избежать серьезных осложнений, — подчеркнул глава минздрава.