

Гипертоническая болезнь

Всем известно, что сердце представляет собой "насос", выталкивающий кровь в сосуды. Артерии -- это транспортные каналы с большим количеством мелких ответвлений -- артериол, которые осуществляют доставку кислорода и питательных веществ к каждой клетке организма.

Чем больше сила, с которой сердце выталкивает кровь в сосуды, и чем выше сопротивление сосудов, тем больше величина верхней цифры артериального давления, называемая систолическим давлением. Чем эластичней стенки сосудов, тем лучше они удерживают давление крови между сердечными толчками, и тем больше величина нижней цифры артериального давления, называемая диастолическим давлением.

Гипертоническая болезнь в начале своего развития связана с функциональными нарушениями в деятельности многих отделов головного мозга и вегетативных узлов, регулирующих частоту сердечных сокращений, объём выталкиваемой каждым сокращением крови, просвет сосудов и эластичность сосудистой стенки. На этой стадии изменения ещё обратимы. Если болезнь развивается дальше, к функциональным нарушениям присоединяются необратимые морфологические изменения: атеросклероз артерий, гипертрофия миокарда и другие.

У пациентов с наследственной предрасположенностью к гипертонической болезни диагностируется особое строение клеточной мембраны, а именно -- ее повышенная проницаемость. При наличии в образе жизни такого человека других отягощающих обстоятельств (иначе говоря, факторов риска) физиологическое равновесие между прессорными (поддерживающими давление внутри сосудов) и депрессорными механизмами легко нарушается.

При неблагоприятном воздействии внешних факторов -- стрессов, тяжелых переживаний, травмирующих событий -- у предрасположенного к АГ человека возникает сильная эмоциональная реакция, которая влечет за собой значительное повышение артериального давления, причем последнее сохраняется значительно дольше, чем у человека с неотягощенной наследственностью.

Чем выше артериальное давление у пациента, тем с большей нагрузкой работает его сердце. С течением времени оно начинает приобретать все большие размеры (гипертрофия), однако и это не позволяет до бесконечности справляться с непосильной работой. Интенсивный труд изнашивает сердце, его стенки истончаются, и сердце начинает ослабевать, а это может привести к сердечной недостаточности.

Хроническая сердечная недостаточность, в свою очередь, приводит к нарушению кровоснабжения всех органов и тканей, что создает благоприятные условия для развития различных заболеваний. Кроме того, сердечная недостаточность означает слабость как результат даже небольшой физической нагрузки. При высоком артериальном давлении повреждаются и сами сосуды, т. к. они должны противостоять значительно более сильному напору крови. Это приводит к их утолщению и сужению просвета. С течением времени сосудистая стенка начинает терять эластичность, становится ломкой, что означает высокую вероятность геморагического инфаркта (кровоизлияния) в соответствующем органе. Кроме того, стойкий спазм сосудов, перерастая в анатомическое сужение, способствует поддержанию постоянно повышенного артериального давления. Это замыкает порочный круг нарушений, разорвать который становится намного сложнее.

1. Причины гипертонической болезни

Непосредственные причины повышения артериального давления при разных формах болезни существенно различаются. Это могут быть нарушения функций нервной системы, обмена веществ, ионного обмена в тканях.

- В 10-15 процентах случаев гипертоническая болезнь связана с усилением действия адреналина (гормона стресса) на сердце. Сердце сокращается чаще, выбрасывает больше крови, и давление возрастает выше нормы. Именно поэтому психическое перенапряжение является одним из основных факторов риска гипертонии.

- Повышенное содержание натрия в крови также увеличивает давление, поскольку сердце за одно сокращение выбрасывает больше крови, чем обычно.

- Повышение содержания кальция приводит к такой форме гипертонической болезни, при которой у больного наблюдаются спазмы гладкой мускулатуры, в том числе и тех мышц, которые поддерживают стенки сосудов, в результате чего нарушается регуляция кровяного давления.

В 20-25 процентах случаев гипертоническая болезнь связана со склерозом артерий и с развитием атеросклеротических бляшек на стенках сосудов. Просвет сосудов сужается, и, чтобы поддержать

нормальное кровоснабжение организма, сердцу приходится с большей силой гнать кровь по сосудам. При этом артериальное давление повышается.

· В случае ухудшения кровоснабжения почек, развитию болезни способствуют выделяемые почками активно действующие вещества, которые вызывают дальнейшие сдвиги в регуляции артериального давления - повышение становится постепенно все более устойчивым.

Постоянный прием некоторых лекарств также может вызвать повышение артериального давления. Среди них:

- оральные контрацептивы, содержащие большие дозы гормонов;
- пилюли для снижения аппетита,
- глюкокортикоиды (преднизолон, дексаметазон и др.),
- ряд противовоспалительных препаратов (индометацин и др.).

Иногда (в 10% случаев) повышение артериального давления может быть симптомом какого-то другого заболевания. В таких случаях говорят о симптоматической (почечной, реноваскулярной, эндокринной, гемодинамической) гипертензии.

2. Профилактика гипертонической болезни

Профилактика артериальной гипертонии делится на первичную и вторичную.

Первичная профилактика нужна здоровым -- тем, чье давление пока не превышает нормальных цифр. Приведенный ниже комплекс оздоровительных мер поможет не только долгие годы удерживать давление в норме, но и избавиться от лишнего веса и значительно улучшить общее самочувствие.

Физические упражнения.

Любые физические упражнения у лиц с мягкой и умеренной АГ способствуют повышению физической работоспособности. Упражнения, направленные на тренировку выносливости (общеразвивающие, дыхательные упражнения, занятия на тренажерах, плавание, ходьба, бег), приводят к заметному антигипертензивному эффекту. Однако, во время сильной физической нагрузки систолическое давление резко увеличивается, поэтому лучше всего заниматься понемногу (30 минут) каждый день, постепенно увеличивая нагрузку от слабой до умеренной.

Низкосолевая диета.

Количество поваренной соли следует ограничить до 5 грамм (1 чайная ложка) в день. Следует учесть, что многие продукты (сыры, копчености и соленья, колбасные изделия, консервы, майонез, чипсы) сами по себе содержат много соли. Итак, уберите со стола солонку и никогда не досаливайте готовые блюда. Заменяйте соль пряными травами, чесноком. Если обходиться без соли трудно, можно приобрести соль с пониженным содержанием натрия, вкус которой почти не отличается от обычной.

Ограничение животных жиров.

Постепенно вытесните из своей диеты сливочное масло, сыры, колбасы, сметану, сало и жареные котлеты дополнительным количеством овощей и фруктов, растительного масла и нежирной рыбы. Предпочитайте обезжиренные молочные продукты. Таким образом вы сможете контролировать содержание холестерина в крови (профилактика атеросклероза), нормализовать вес и одновременно обогатить свой рацион калием, который очень полезен при гипертонии.

Психологическая разгрузка.

Стресс -- одна из основных причин повышения давления. Поэтому так важно освоить методы психологической разгрузки -- аутотренинг, самовнушение, медитацию. Важно стремиться видеть во всем положительные стороны, находить в жизни радости, работать над своим характером, меняя его в сторону большей терпимости к чужим недостаткам, оптимизма, уравновешенности. Пешие прогулки, спорт, хобби и общение с домашними животными также помогают поддерживать душевное равновесие.

Отказ от вредных привычек.

О вреде табака и алкоголя говорится достаточно. Однако, если Вы нашли у себя больше двух из перечисленных выше факторов риска гипертонии, знайте -- настало время быть милосерднее к своему сердцу и сосудам. Вредные привычки и артериальная гипертония -- страшное сочетание, которое в большинстве случаев ведет к трагическим последствиям.