**Жизнь под давлением**

 Здоровье – это самое дорогое, что есть у каждого из нас. И ситуация, которая складывается на сегодняшний день из–за распространения коронавирусной инфекции, показывает, что каждый должен относиться к своему здоровью особенно внимательно и соблюдать правила безопасного поведения в этот сложный период. От этого напрямую зависит Ваша жизнь.

 Вынужденная изоляция в четырех стенах приводит к ссорам и конфликтам. Не привыкшие видеть друг друга супруги круглосуточно терпят крах личной жизни. Постоянное нахождение рядом толкает жен и мужей на ссоры в условиях непрерывного общения. У расстроенных мировым кризисом пожилых людей обостряется весь «букет» хронических заболеваний. Начинаются физические и психологические проблемы, физическая выносливость падает, очень сильно меняются психологические особенности. Существенно чаще, чем в обычной жизни вне карантина, возникают депрессивные состояния.

 Большинство людей, имеющих повышенное давление, находятся в группе особого риска, так как любая стрессовая ситуация может внезапно привести к сосудистым катастрофам: инсульту, ишемической болезни сердца (стенокардия), инфаркту миокарда, сердечной и почечной недостаточности. Также подвержены подобному риску люди, которые совершенно не знают о своём уровне артериального давления, которые не контролируют данный показатель и могут даже не подозревать о наличии у них высоких цифр – у них не ухудшается самочувствие, они не наблюдают у себя никаких тревожных симптомов.

И в этом заключается коварство гипертонии, которую из–за её незаметности называют «тихим убийцей».

 Артериальная гипертония является одним из наиболее частых заболеваний современности, которая ведёт к развитию сердечно – сосудистых заболеваний.

 Полностью вылечить это заболевание невозможно, однако артериальное давление можно и нужно держать под контролем.

 Российские мужчины почти в пять раз чаще, чем женщины, погибают от инсультов, инфарктов и внезапной сердечной смерти. По оценке экспертов, в ближайшие 10 лет умереть от заболеваний сердечно – сосудистой системы рискует каждый второй.

 У гипертоников в 7 раз чаще развиваются нарушения мозгового кровообращения (инсульты), в 4 раза – ишемическая болезнь сердца, в 2 раза чаще поражаются сосуды ног, что может приводить к гангрене, а затем и к ампутации.

 Иногда при скачке давления у людей возникает головная боль, слабость, головокружение, пульсация в висках или покраснение лица. Однако так бывает далеко не всегда. Зачастую гипертония протекает бессимптомно в течение долгих лет, разрушая при этом сосуды и сердце. Повышенное давление приводит к сужению сосудов и отложению в них атеросклеротических бляшек. Чтобы протолкнуть кровь через суженные сосуды, сердцу приходится работать с повышенной нагрузкой. Но фактически больной человек все эти годы нормально себя чувствует. Он работает, физически и умственно активен и даже не подозревает о своей болезни. А если измерить ему давление и провести обследование, сразу станет очевидным несоответствие хорошего самочувствия с теми патологическими изменениями, которые уже произошли в его организме.

 Поэтому инфаркт или инсульт происходят при внешне полном, кажущемся благополучии. Просто человек не знал, что он болен и не получил вовремя медицинскую помощь.

Врачи рекомендуют измерять давление хотя бы один раз утром сразу после пробуждения. Если тонометр периодически показывает высокие цифры, то измерять давление следует несколько раз в день, а полученные результаты записывать. Дневник артериального давления облегчит врачу задачу и поможет быстрее установить правильный диагноз.

Самым опасным временем для гипертоников считается промежуток с 5 до 10 утра. По статистике, наибольшее количество мозговых инсультов и инфарктов миокарда, многие из которых заканчиваются летальным исходом, происходят именно в этот отрезок времени. Это явление связано с повышением активности симпатической вегетативной нервной системы. Когда мы засыпаем, мозговая активность падает, но зато когда просыпаемся, наблюдается бурный всплеск, который влечет за собой повышение артериального давления.

 Оптимальным артериальным давлением считается 120/80. Если тонометр показывает 140/90 – это уже повод проконсультироваться с врачом, даже если самочувствие прекрасное. Если диагноз гипертонии уже был установлен и человек получает лечение, но давление не снижается, нужно снова идти к врачу и корректировать назначения.

Простой и регулярный контроль артериального давления позволит избежать развития серьезных заболеваний сердечно – сосудистой системы и их осложнений – инфаркта, инсульта или клинической смерти. Никакого смысла ждать, что пройдет само, в данном случае нет.

 В лечении гипертонии ведущая роль отводится изменению образа жизни. Более того, прием гипотензивных препаратов, которые считаются тяжелой артиллерией и применяются, когда все средства уже исчерпаны, лучше работает, когда больной ведет здоровый образ жизни. Например, научно доказано, что у курящих пациентов и лиц с ожирением лекарства менее эффективны, чем у некурящих или с нормальным весом.

 Правда, при отсутствии симптомов у большинства россиян нет никакой мотивации менять привычный уклад жизни. Если здоровый образ жизни всегда труд, а порой и отнюдь нелёгкий, принять лекарство просто, хотя и стратегически неправильно. Достоверно доказано – риски инфаркта, инсульта и внезапной сердечной смерти снижаются только при отказе от курения, чрезмерного потребления алкоголя, при уменьшении веса и достаточной физической активности. Так что, по мнению кардиологов, золотым стандартом лечения гипертонии сегодня является сочетание современной лекарственной терапии с рекомендациями по здоровому образу жизни. Кстати, индивидуальную программу по переходу на здоровый образ жизни каждому из вас помогут подобрать совершенно бесплатно в Центре здоровья, а также в отделении или кабинете медицинской профилактики, работающих в поликлинике.

 Ведь терапия образом жизни – самое полезное и экономически выгодное лечение!

Врач-методист

Республиканского центра

медицинской профилактики Лариса Лебедева