Как давление, высокое и низкое, влияет на нашу жизнь

Жара отражается на самочувствии и провоцирует риск развития гипертонии

Уральская жара – явление крайне редкое и мимолётное. И всё же, когда она приходит, становится понятно, как тяжело переносить жару не у водоёмов или под кондиционерами, а в душном городе с раскалённым асфальтом. И особенно тяжело в эти дни приходится людям с повышенным артериальным давлением – ведь именно в жаркую погоду случаются обострения заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Программа «Прямая линия. Здоровье», вышедшая в эфире ОТВ в конце жаркого июля, была посвящена тому, как правильно следить за своим здоровьем людям, плохо переносящим летний зной по причине высокого давления.

Гипертония - одно из самых широко распространённых в мире сердечно-сосудистых заболеваний. Гипертонической болезнью страдает каждый пятый житель нашей планеты, а в России по данным медицинской статистики, — каждый третий. Однако лишь половина людей с этим диагнозом знают о нём. Коварство болезни в том, что она может развиваться без симптомов незаметно для больного. Гипертоническая болезнь часто проявляется как обычное переутомление: повышенное артериальное давление, бессонница, мигрень, головокружение, шум в голове. При этом повышается риск развития многих опасных заболеваний, в том числе инфаркта миокарда и инсульта.

Ежегодно госпитализируют около четверти миллиона человек с осложнениями от гипертонии. Мужчины в большей степени предрасположены к развитию артериальной гипертонии, особенно в возрасте 35-50 лет. Однако после наступления менопаузы риск значительно увеличивается и у женщин.

Эксперт-гость программы «Прямая линия. Здоровье» Александр Анатольевич Липченко - доцент кафедры терапии факультета усовершенствования врачей УГМА, кандидат медицинских наук, руководитель кардиологической службы городской клинической больницы №33 рассказал телезрителям ОТВ о гипертонической болезни, её причинах и особенностях, а также поделился с ведущим программы – главным врачом городской больницы №3 Александром Гальпериным основными способами профилактики этого распространённого заболевания.

Александр Липченко

Александр Гальперин

А. Гальперин: Добрый вечер, Александр Анатольевич. Наверное, нет больше такого заболевания, с которым связано столько заблуждений. Давайте для начала разберёмся в терминологии. Что же такое вообще - артериальное давление?

А. Липченко: Артериальное давление – это то давление, которое есть в артериальном сосуде. И, естественно, оно воздействует на стенку сосуда – вот в этом вся проблема. Если давление высокое, то велика нагрузка на стенку сосуда, которая изнутри покрыта эндотелием. Чем выше давление на стенку сосуда, тем больше повреждается этот эндотелий, что ведёт к развитию атеросклероза… Артериальная гипертония и атеросклероз всегда идут рядом: сначала возникает дисфункция эндотелия, а это, в свою очередь, способствует формированию атеросклеротической бляшки. Затем возникает ишемия соответствующих органов - инфаркт миокарда либо инсульт.

А. Гальперин: Чем гипертоническая болезнь отличается от артериальной гипертензии?

А. Липченко: Традиционно в Советском Союзе существовал термин «гипертоническая болезнь». Вообще на Западе такого термина нет, есть термин «артериальная гипертония». Надо сказать, что артериальная гипертония может быть первичная и вторичная. Могут быть так называемые симптоматические артериальные гипертонии, которые связаны с поражением крупных сосудов либо со стенозом почечных артерий, или с рядом эндокринных заболеваний. Но эти симптоматические гипертонии встречаются нечасто – в 1-2% случаев. В основном речь идёт, конечно, о первичной артериальной гипертонии, а собственно говоря, о гипертонической болезни.

А. Гальперин: А чем опасно повышение артериального давления? Очень часто мы сталкиваемся с тем, что человек ходит с повышенным артериальным давлением, и оно не доставляет ему беспокойства.

А. Липченко: Вообще артериальная гипертония это, конечно, органное заболевание. Проблема в том, что артериальная гипертония сопровождается поражением внутренних органов, так называемых органов мишени. Эти органы мишени хорошо известны — это гипертрофия желудочка, атеросклероз, гипертоническая нефропатия, поражение почек и т.д. Сама артериальная гипертония, само повышение артериального давления — это просто тот фактор, который способствует поражению внутренних органов.

А. Гальперин: А головной мозг является органом мишени?

А. Липченко: Безусловно. Ишемические и геморрагические инсульты напрямую связаны с наличием такого фактора риска как артериальная гипертония.

Вопрос от зрительницы: Мой муж делал кардиограмму, и сказали, что у него блокада сердца. Что это такое?

А. Липченко: Конечно, нужно говорить более конкретно, потому что бывают внутрижелудочковые блокады, блокады ножек пучка Гиса, блокады атриовентрикулярного соединения и т.д. Если электрокардиограмма показывает какие-то изменения, то надо обратиться либо к терапевту, либо к кардиологу.

А. Гальперин: В цифрах давления 130/80 что означают верхняя и нижняя цифра?

А. Липченко: Существует два уровня давления, так называемое систолическое – верхнее артериальное давление и диастолическое – нижнее артериальное давление. Есть две фазы сердечного цикла - систола и диастола (то есть сокращение и расслабление). Время выброса, когда левый желудочек сокращается, изгоняет кровь в аорту, это и есть систолическое артериальное давление, а время диастолы, когда левый желудочек расслабляется, - это нижнее диастолическое давление, оно определяется тонусом сосудов – уровнем сопротивления сосудистой стенки.

А. Гальперин: Есть пациенты, у которых одно давление нормальное, а другое повышенное, это что значит?

А. Липченко: Может быть изолированная систолическая гипертония, она часто бывает у пожилых, когда верхнее артериальное давление, допустим, 160, а нижнее 80, то есть нормальное. Это всё равно артериальная гипертония, но в данном случае мы говорим об изолированной систолической артериальной гипертонии. Может быть и наоборот, когда систолическое давление находится в пределах нормы, а диастолическое выше 90 мм ртутного столба, это тоже артериальная гипертония.

А. Гальперин: Как правильно измеряется артериальное давление?

А. Липченко: Если речь идёт о самоизмерении артериального давления, то рекомендуют, как правило, через 2-3 часа после еды либо натощак. Это связано с тем, что после еды происходит перераспределение кровотока, кровь перераспределяется в органы пищеварения, и цифры артериального давления могут быть занижены. При измерении давления манжетка накладывается на плечевую артерию, кура должна находиться на уровне сердца, пациент должен находиться в расслабленном состоянии, ноги не должны быть скрещены. Перед измерением давления следует не курить и тем более не употреблять алкогольные напитки и т.д.

Вопрос от зрителя: Здравствуйте, мне предложили операцию, шунтирование, давление у меня 190/50. Скажите, целесообразно при таком давлении делать операцию?

А. Липченко: Если вам рекомендовали операцию аортокоронарного шунтирования, по-видимому, у вас есть достаточно тяжёлая форма ишемической болезни сердца, и в этой ситуации, видимо, возможности медикаментозной терапии исчерпаны. Конечно, вас будут готовить к этой операции соответствующим образом и приведут артериальное давление к нормативу.

А. Гальперин: Александр Анатольевич, сейчас существует множество аппаратов для измерения артериального давления. Какие аппараты лучше?

А. Липченко: Современные электронные аппараты достаточно точные. Единственное, лучше, чтобы манжетка накладывалась на плечо, а не на запястье.

А. Гальперин: Насколько часто нужно измерять артериальное давление любому человеку вне зависимости от возраста?

А. Липченко: Если у человека в принципе отсутствует артериальная гипертония, я думаю, может быть, два раза в месяц.

Вопрос от зрителя: Здравствуйте, мне 58 лет, у меня пониженное давление: 110/70, но учащённый пульс — постоянно 110-120 ударов в минуту, с чем это связано?

А. Липченко: Нужно искать причину тахикардии. Надо обратиться к врачу по этому поводу. Это может быть симптом гипертиреоза, гиперфункции щитовидной железы, либо обнаружится какая-то другая причина. Надо посмотреть уровень гемоглобина, если есть анемия. В данной ситуации можно определённо сказать, что она не связана с артериальной гипертонией, потому что цифры артериального давления не повышены.

Вопрос от зрительницы: У моего мужа давление низкое: 90/60, и пульс бывает 50, чем это опасно?

А. Липченко: В общем–то, это может быть и вариант нормы. И если у человека нет никаких жалоб, а в результате обследования не выявляется никакая патология, то не надо искусственным образом повышать артериальное давление. Когда пациент переносит инфаркт, бывает гипотония, которая обусловлена дисфункцией левого желудочка как насоса, насос не в состоянии поддерживать нормальный уровень артериального давления.

А. Гальперин: Скажите, с точки зрения кардиолога, можно употреблять алкоголь или нет? Если можно, то сколько и какой?

А. Липченко: Ну, вообще, считается, что небольшие дозы алкоголя как будто бы обладают кардиопротективным и вазепротективным эффектом. Речь идёт об одном «дринке», как его называют в англоязычных странах, это в пересчёте 20 мл чистого спирта. То есть о бокале вина либо о кружке пива, но предпочтение традиционно отдаётся красному вину, поскольку считается, что там есть антиоксиданты, и действительно, красное вино входит в состав средиземноморской диеты, которую мы рекомендуем нашим больным. Оказалось, что в районе Средиземноморья люди реже болеют заболеваниями сердечно-сосудистой системы, и когда стали разбираться, в чём тут причина, оказалось, что диета имеет немаловажное значение. Это много овощей, много фруктов, оливковое масло, бокал красного вина, много морской рыбы, меньше жирного мяса. Это всё компоненты средиземноморской диеты, они чрезвычайно благоприятны в плане как первичной, так и вторичной профилактики при заболевании сердечно-сосудистой системы.

А. Гальперин: Вы сказали, что употребление соли должно быть ограничено. Сколько соли человеку можно употреблять в сутки?

А. Липченко: Считается, что 3-4 грамма соли в день. Те продукты питания, которые мы покупаем в магазинах, содержат уже достаточное количество соли, и поэтому специально пищу, как правило, досаливать не надо.

А. Гальперин: Сейчас лето, является ли жара фактором риска для развития гипертонии?

А. Липченко: Это очень серьёзный фактор риска, особенно инсоляция, люди загорают, и это способствует повышению тонуса симпатической нервной системы, дестабилизации давления и повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, включая инфаркт и инсульт.

Программа «Прямая линия. Здоровье» выходит на телеканале ОТВ каждую среду в 20:30. Вы можете присылать свои вопросы на медицинские темы по адресу: Екатеринбург, ул. Восточная, 56, редакция программы «Прямая линия. Здоровье» или по электронной почте pl@obltv.ru

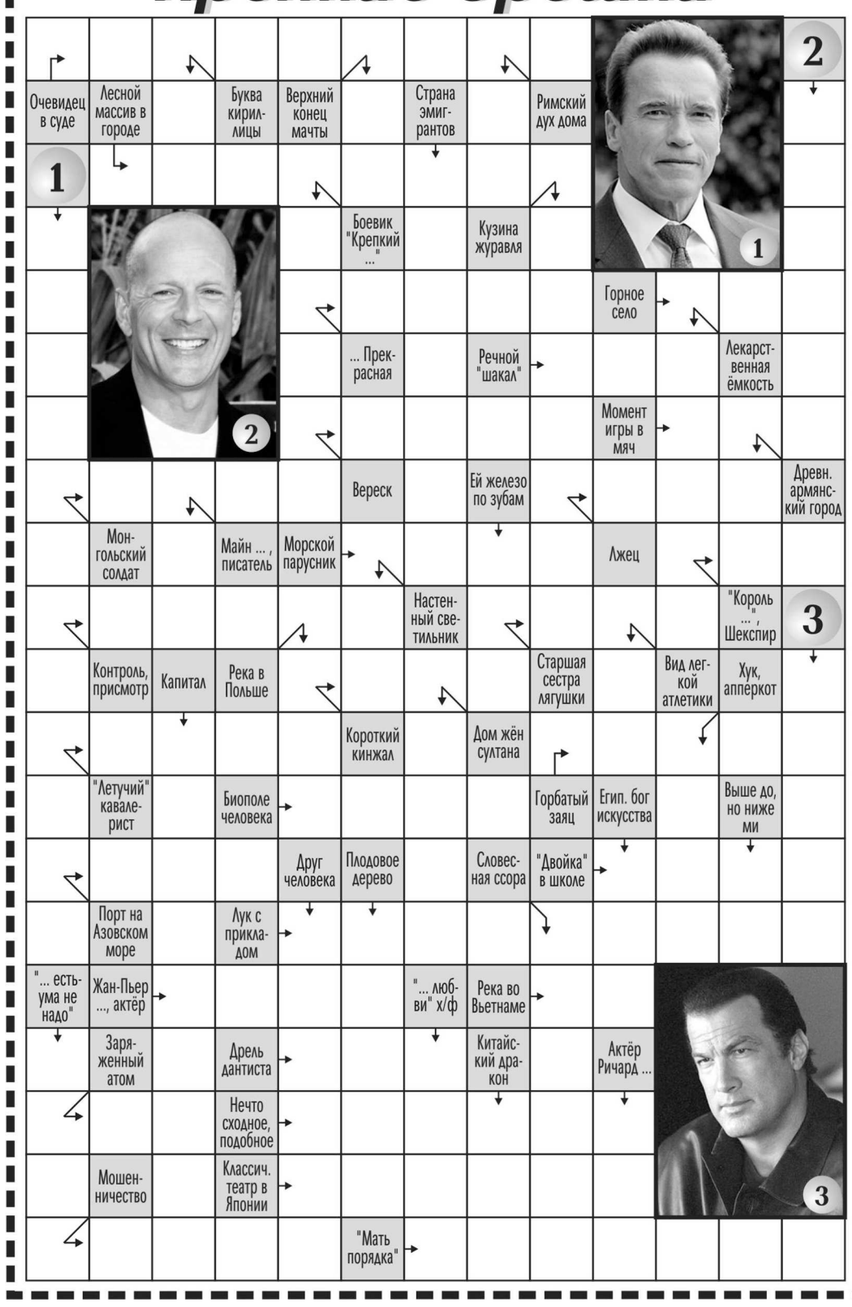
Полную версию программы вы можете посмотреть на сайте www.obltv.ru

Все подробности, анонсы и программу телепередач смотрите на сайте www.obltv.ru

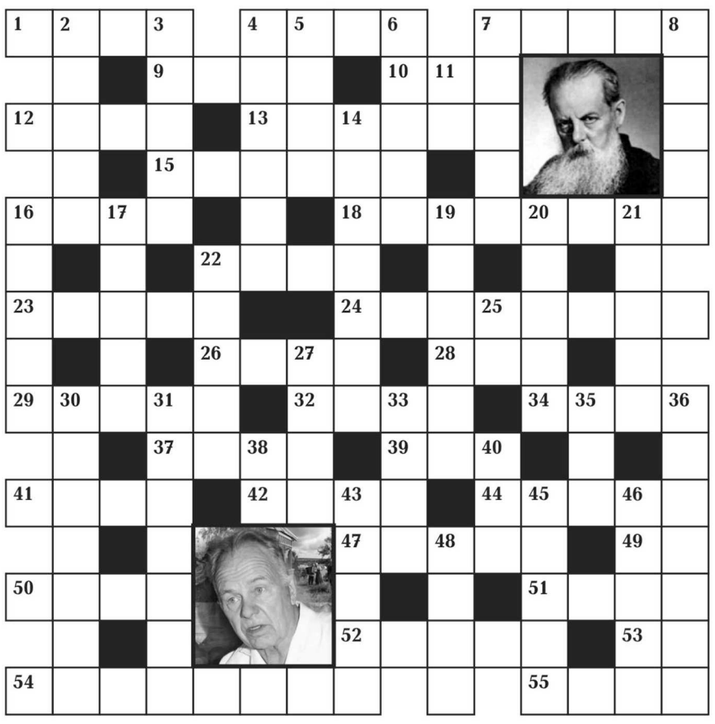
ОТДЫХАЙ!

интеллектуальные развлечения от Петра Ламина

Крепкие орешки



Уральцы



По горизонтали: **1.** Тракт на Украине. **4.** Буква кириллицы. **7.** Знаменитый уральский сказочник на фото 1. **9.** Теплый символ семьи. **10.** Вода в виде газа. **12.** Белый клен. **13.** Реактивный снаряд. **15.** Врач и учёный муж. **16.** Дума Украины. **18.** Сорт конфет. **22.** Фильм С.Соловьёва. **23.** Знойный сухой ветер в Африке. **24.** Оружие на медведя. **26.** Самое мелкое место на реке. **28.** Язык программирования. **29.** Тайное присвоение чужого. **32.** Вид международного договора. **34.** Каустическая сода. **37.** Войско захватчиков. **39.** Поглощённая доза излучения. **41.** "И ... в поле не воин", роман. **42.** Промежуток между лекциями. **44.** Настил из брёвен в блиндаже. **47.** Естественный конкурс в природе, подмеченный Дарвиным. **49.** Танцевальный шаг. **50.** Тувинская скрипка. **51.** Бывает кровным и названым. **52.** Жилое помещение на судне. **53.** Греческая буква. **54.** Ловкость в делах. **55.** Надпись в кадре.

По вертикали: **2.** Мужской монастырь. **3.** Спинная струна. **4.** Остов сооружения, изделия. **5.** Уральский самоцвет. **6.** Вид театрального искусства. **7.** Доморощенное пиво. **8.** Главарь «краснокожих». **11.** Лаосская копейка. **14.** Знак отличия на фуражке. **16.** Породистая лошадь. **17.** Прыткая шашка. **19.** Состязания парусников. **20.** Газ, враг шахтёров. **21.** Полевое укрепление. **22.** Простейшее зернохранилище. **25.** "Пусти душу в ..., будешь богат". **27.** Высший сорт фаянса. **30.** Уральский композитор на фото 2. **31.** Артист цирка. **33.** Жених сказочной Дюймовочки. **35.** Азиатский замок. **36.** Множительный аппарат. **38.** Предлог и нота. **40.** Место оседания ила. **43.** Хищный пушной зверёк. **45.** Родная улица Окуджавы. **46.** Сценическая реплика "в сторону". **48.** Кот Бабы-Яги.

Солдат вернётся

Всем известные поэтические строки вы прочтёте в выделенных клетках, выполнив простейшее задание. Добавьте нужные буквы, чтобы в каждой вертикали получилось по два слова. Буква в кружочке должна быть окончанием одного и началом другого слова, как в примере: СОЛОДКА – АССОРТИ.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
														С
Е	А	С	А	Д	А	С	Н	Р	О	П	И	И	А	О
Н	Р	Т	Н	И	К	К	Т	Ы	Р	И	С	М	Н	Л
О	М	О	Е	Н	О	О	Е	Ж	О	С	У	О	С	О
Л	О	Р	Р	И	Л	Л	Р	Н	Н	К	Н	Н	Т	Д
														К
(Б)	(Д)	(К)	(А)	(А)	(А)	(А)	(С)	(К)	(К)	(П)	(К)	(К)	(П)	(А)
														С
К	А	У	О	Т	К	О	Р	Р	П	Л	С	Р	Л	С
В	М	Ж	С	И	Е	К	Е	А	Е	И	Т	О	И	О
А	А	Е	Т	К	Р	А	Б	Г	Н	К	Е	Т	С	Р
Р	Н	В	О	Л	О	Д	Р	А	И	А	Н	А	А	Т
														И

ОТВЕТЫ НА ПРЕДЫДУЩИЕ ЗАДАНИЯ

Гармония звуков

Скатка. Статут. Музыка. Казино. Долина. Кираса. Радист. Маклер. Кондор. Надлом. Родина. Борода. Белила. Пирога. Ураган. Луидор. Корова. Нарвал. Павлин. Варвар. Раскол. Макака. Ратник. Тротил. Катран. Кракса. Малина. Линкор. Кордон. Чердак.

Крутая компания

По горизонтали: **1.** Двустволка. **5.** Платформа. **9.** Лоо. **10.** Азарт. **13.** Фолиант. **15.** Анорак. **16.** Ларго. **17.** Суханов. **18.** Ибис. **19.** Реимпорт. **22.** Ком. **24.** Ада. **26.** Монако. **27.** Коттедж. **29.** Боров. **30.** Кикимора. **31.** Гонор. **34.** Какапо. **37.** Пиноккио. **38.** Архитектор. **41.** Тол. **42.** Милорд. **43.** Аул. **44.** Надой. **45.** Ага. **47.** Ушко. **50.** Ариадна. **53.** Амба. **55.** Танго. **58.** Скелетон. **60.** Серп. **64.** Комитет. **66.** Эпилог. **67.** Тост. **70.** Мазут. **71.** Аптечка. **72.** Щуп. **73.** Крутой. **75.** Хомут. **76.** Око. **77.** Коата. **79.** Азов. **81.** Утро. **82.** Барабан. **85.** Частокол. **86.** Ева. **87.** Билан. **88.** Матвиенко. **92.** Табак. **94.** Каа. **95.** Кио. **96.** Овин. **97.** Клептоман. **98.** Мотив. **По вертикали:** **2.** Воз. **3.** Сыр. **4.** Алфавит. **5.** Подосиновик. **6.** Анфас. **7.** Осина. **8.** Манго. **10.** «Аэлита». **11.** Аврора. **12.** Трофимов. **14.** Окурок. **20.** Пятно. **21.** Редкость. **22.** Канонир. **23.** Мораторий. **25.** Дрова. **27.** Коса. **28.** Жир. **31.** Гор. **32.** Сквош. **33.** Бондарчук. **35.** Папаха. **36.** Акт. **37.** Пола. **39.** Халва. **40.** Тонзура. **42.** Молочай. **46.** Ген. **48.** Кассета. **49.** Лицеист. **51.** Дрек. **52.** Атом. **54.** Моргунов. **56.** Анис. **57.** Остап. **59.** Толк. **61.** Спурт. **62.** Плато. **63.** Огайо. **65.** Емуранчик. **68.** Оплот. **69.** Тесто. **73.** Кулак. **74.** Океанарий. **75.** Холст. **77.** Куценко. **78.** Аргамак. **80.** Маликов. **82.** Бола. **83.** Роба. **84.** Житие. **89.** Икт. **90.** Ном. **91.** Окн. **92.** Том. **93.** Бут.

Создано в Центре Кроссвордов Петра Ламина (www.lamin.5sreda.ru)