

Артериальная гипертензия

Эпидемиология.

- После сахарного диабета и онкологических заболеваний артериальная гипертензия занимает 3 место по количеству осложнений.
- Это очень сложное и тяжелое заболевание с огромным риском летальности и смертности или в лучшем случае –инвалидности!!

Эпидемиология

- Частота данного заболевания среди населения составляет очень большое число , в особенности после 55 лет.
- На это заболевание затрачивается большое количество средств из государственного бюджета , а также из семейного.

Хорошая новость:

- От этого заболевания можно полностью избавиться (на 99.9%) исключительно путем изменения образа жизни за 6-12 месяцев.

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ



Что такое артериальная гипертензия?

- АГ- это заболевание , которое приводит к преждевременной смерти(поражает артерии сердца, головного мозга, почек. Возникает вследствие стойкого повышения артериального давления больше 140/90
- Тоесть любое повышение давления свыше 140/90 мм.рт.ст. после 16-18 лет называется АГ.
- (пожилой возраст)

- Максимальные допустимые значения АД не должны превышать 140/90 мм.рт.ст!!!!
- АД является самым большим фактором риска в возникновении сердечно-сосудистых заболеваний.

- Многие люди когда слышат о повышенном АД просто пугаются, ужасаются и все. Хочу привести сравнение между заболеванием АГ и человеком, который осознанно садится на железнодорожные пути и в один момент замечает , что навстречу ему движется поезд.







- Что означает этот человек, который остается на железных путях:
- пациент приходит к врачу, доктор выявляет повышенные цифры артериального давления. Пациент информирован о том, что у него повышено АД. Он повторно обращается к врачу и ему еще раз выявляют повышенное АД. Но пациент абсолютно ничего не делает для того чтобы изменить свой образ жизни .

- В таком случае этот пациент сравнивается с человеком, который находится на железных путях и ничего не предпринимает для избежания смертельного столкновения с поездом. Когда поезд находится на расстоянии 50 метров что делать? Еще можно что-то изменить. Но если пациент ничего не предпринимает столкновение гарантировано и смерти не избежать.

Факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний:

- АГ
- Курение
- Повышенный уровень холестерина
- Повышение триглицеридов
- Ожирение
- Повышенный сахар крови.(норма меньше 100. Идеально-70-90

- Существует три парадокса ,когда мы говорим о АГ:
- АГ очень легко обнаружить, но часто это заболевание недиагностировано.
- Очень легко поддается лечению, но в большинстве случаев остается нелеченным.
- Для лечения АГ существует огромное количество препаратов.Но несмотря на большое разнообразие препаратов остается резистентность к лечению.

Частота заболеваемости

- 25% -из всего населения
- 40% -взрослые
- Более 80% в возрасте после 55 лет.

- Ад- Это давление при котором циркулирует кровь в наших артериях.
- Артерии это сосуды, которые идут от сердца к органам и тканям.
- Первая цифра представляет собой давления во время сокращения сердца(систола)
- А вторая цифра означает давление во время расслабления сердца(диастола)

- Аг является самым коварным заболеванием!
- Почему?
- Т.к . Может достигать огромных цифр при этом протекая без единого симптома.
- А первым симптомом может быть :
- Паралич, кома или смерть.

- В нашем организме существует три сосудистые территории с самыми тонкими сосудами:
- Нос(носовое кровотечение)
- глаза(необратимая слепота)
- головной мозг(инсульт кома, паралич-счастливый случай, смерть)

Как измерять АД?

- АД всегда измеряется в области плеча.
- Измеряется с обеих сторон
- Всегда берется значение самого высокого показателя АД
- Существуют аппараты с ртутью.-самые правильные
- Воздушные аппараты.
- Электронные аппараты самые неточные(из-за батареек)
- Аппараты всегда необходимо проверять минимум 1 раз в год)

- АГ не передается генетически!!
- Наследуется неправильный образ жизни!

АГ может исчезнуть за 6-максимум в редких случаях за 24 месяца при снижении употребления продуктов животного происхождения.

АГ возникает как следствие избытка холестерина. Холестерол образуется из продуктов животного происхождения.

Также существует один элемент, который не находится в продуктах, но формируется в организме при нездоровом и неправильном питании.

- К этим неправильным привычкам относятся :
- прием белого хлеба,
- кофе,
- курение,
- прием препаратов для роста мышечной ткани,
- оральные контрацептивы.
- Эти факторы приводят к сужению просвета сосудов, которое приводит к АД.

Стресс

- Кто может предотвратить стресс?
- Увеличивает частоту сердечных сокращений
- Уменьшает диаметр кровеносных сосудов
- И приводит к выбросу гормонов надпочечников: адреналину – называемый гормоном старения и кортизол, который снижает защитные функции организма и способствует выведению кальция из организма.

Пищевая соль

- В чем проблема?
- В каждом продукте содержится соль.
- В продуктах животного происхождения находится больше всего соли
- В продуктах растительного происхождения содержание соли минимально.(кроме грибов и томатов)

- Если бы во всех употребляемых продуктах не содержалось соли, то тогда нам необходимо было бы принимать пищевую соль 3 грамма в день.
- Существует видимая соль, которую мы добавляем в пищу, а существует невидимая соль, которая содержится в каждом продукте. В особенности молочные продукты содержат самое большое количество соли.

Что происходит при избытке соли в нашем организме?

- Если человек принимает более 3 грамм в день пищевой соли, Эта соль попадая в организм достигает сосуды и внедряется во внутреннюю стенку сосуда. Каждый атом соли окружает себя 8-12 молекулами воды и таким образом наполняет водой сосуды . При наполнении водой происходит повышение АД. И АД растет настолько, насколько мы добавляем соль , поступающую в организм с пищей.

- Существует в молдове катастрофическая привычка. Из за нехватки поступления йода в организм люди привыкли покупать йодированную соль. Так как главный источник йода считается питьевая вода и так как в воде уровень йода снижен, люди стараются употреблять в пищу йодированную соль.

- Являясь врачом или фармацевтом, я знаю что чтобы донести до организма , например , кальций я выбираю подходящую форму кальция, чтобы он смог усвоится организмом ,а самое главное не нанести вред организму. Точно также и с йодом. Проблема в том, что в формулу йода был добавлен радикал Оз, который является сильным оксидантом, приводящим к онкологическим заболеваниям.

- Я вас советую покупать пищевую соль нейодированную или морскую соль нейодированную.
- Чеснок, лук, орехи богаты содержанием йода.

Алкоголь

- Ежедневный прием алкоголя.
- ВОЗ дает определение :
- Хронический алкоголизм –это употребление одного стакана алкогольного напитка в день.
- Через 3-5 дней у людей, употребляющих алкоголь ежедневно появляется артериальная гипертензия.

- Ежедневное употребление алкоголя приводит к трансформации мышечной ткани в жировую ткань

Ожирение и лишний вес

- Чем больше лишний вес, тем хуже.
- Если лишний вес составляет 20 % от нормального веса, то принято считать за ожирение I степени
- 40%-ожирение II ст.
- Более 40%- ожирение III ст.
- Каждый лишний килограмм в организме провоцирует подъем артериального давления.

Курение

- Курение имеет особое влияние на появление АД и является агрессивным по отношению к кровеносным сосудам. Курение вызывает вазоконстрикцию, то есть сужение сосудов тем самым приводит к повышению АД.
- Никотин, который наслаивается на стенки сосудов провоцирует присоединение холестерина, что приводит к закупорке и уменьшению диаметра сосудов.

Эндокринные заболевания

- Сахарный диабет
- Феохромоцетомы (повышенный синтез адреналина)

- Многие люди страдающие много лет артериальной гипертензией находятся на симптоматическом медикаментозном лечении принимают таблетки при повышенном давлении. Но бывает что после приема одной таблетки начинает болеть голова и пациент думает, что если болит голова, то значит давление опять повысилось и принимает еще одну таблетку. Но нужно знать что головная боль является симптомом как повышенного артериального давления , так и пониженного. Поэтому не стоит принимать таблетки вслепую. Обязательно перед приемом медикаментов измерьте ваше АД!

- Каждому человеку нужно научиться измерять и следить за давлением.
- Моя рекомендация чтобы в каждой семье был аппарат для измерения артериального давления.

Лечение

- Измерение артериального давления.
- Изменения образа жизни
- Медикаментозное лечение не приводит к устранению заболевания

