

**ВОЛИНСЬКИЙ**

**ОБЛАСНИЙ**

**ЦКПХ**

**Державна установа «Волинський обласний центр контролю та профілактики хвороб МОЗ України»**

**Підвищення артеріального тиску: як розпізнати та хто в групі ризику**

Кожен четвертий чоловік та кожна п’ята жінка у світі страждають на гіпертонію, або як всі звикли казати «мають підвищений артеріальний тиск (АТ)».

АТ показує ступінь тиску крові на кровоносні судини під час систоли (скорочення серцевого м'яза) і діастоли (розслаблення серцевого м'яза). Величина артеріального тиску визначається, головним чином, силою серцевих скорочень, кількістю крові, яку викидає серце при кожному скороченні, опором, що чиниться току крові стінками кровоносних судин (особливо периферичних).

Артеріальну гіпертензію (артеріальну гіпертонію, АГ) діагностують у разі постійного підвищенні рівня артеріального тиску :

- більше 140 мм рт. ст. (систолічний АТ);

- більше 90 мм рт. ст. (діастолічний АТ).

Підвищений артеріальний тиск без належного лікування може призвести до інфаркту, інсульту, ниркової чи серцевої недостатності, погіршення зору та інших ускладнень. Гіпертонія є основною причиною передчасної смерті у всьому світі.

До 40% хворих на артеріальну гіпертензію не підозрюють у себе недугу, бо часто ця хвороба має безсимптомний перебіг.

Щоб виявити АГ, необхідно знати її ознаки, регулярно вимірювати тиск і спостерігати за власним станом.

Артеріальна гіпертензія розвивається внаслідок дії як генетичних механізмів, так і зовнішніх факторів, зокрема, надмірного вживання солі, психоемоційного стресу, ожиріння.

Визначальні фактори ризику появи АГ:

- стать (частіше страждають жінки);

- вік (більше 50 років);

- рівень загального холестерину.

Ризик зростає, якщо пацієнт веде малорухливий спосіб життя, має ожиріння, ранній початок серцево-судинних захворювань у членів родини, доклінічні прояви атеросклерозу, знижену функцію нирок тощо.

У людей, які мають найближчих родичів до 55 років з артеріальною гіпертензією, ризик розвитку гіпертонічної хвороби збільшується вчетверо.

Симптоми АГ:

- підвищений тиск (140/90);

- головний біль (найчастіше — в потиличній чи тім’яній частині);

- періодичний шум у вухах, потемніння в очах та запаморочення;

- біль у ділянці серця;

- прискорене серцебиття (понад 90 разів на хвилину) у спокійному стані;

- відчуття задухи.

У більшості випадків початок артеріальної гіпертензії лишається непоміченим. Якщо артеріальний тиск підвищується поступово, то на головні болі, запаморочення, зазвичай не зважають.

Підвищення тиску можуть супроводжувати загальна слабкість, дратівливість, сонливість. Подібні симптоми притаманні абсолютно різним недугам, саме з цим пов’язане пізнє звернення хворих до фахівця, коли АГ виявляють випадково під час візиту до лікаря з інших причин.

Ще гірше, коли вже на кардіограмі виявляються зміни у вигляді гіпертрофії лівого шлуночка чи окуліст фіксує зміну судин очного дна. Це означає, що підвищений АТ уже встиг завдати шкоди серцю і судинам і починати лікувати його слід було ще рік тому.

Щоб не пропустити початок артеріальної гіпертензії, необхідно вимірювати артеріальний тиск не рідше двох разів на місяць усім людям віком від 50 років.