

Знай цифри свого АТ

Артеріальна гіпертензія є настільки значущою проблемою у цілому світі, що для боротьби з нею створено низку міжнародних організацій, зокрема таких як Всесвітня ліга боротьби з гіпертонією та Міжнародне товариство гіпертонії, які під егідою ВООЗ щороку в травні проводять Всесвітній день боротьби з артеріальною гіпертензією



Наталія П'єх

НЕВЕСЕЛА СТАТИСТИКА

Артеріальна гіпертензія вважається одним із найпоширеніших захворювань, що вражає людей як у розвинутих країнах, так і в тих, що розвиваються,

виникаючи на тлі нервово-емоційного напруження. Так, у багатьох країнах у понад 50% людей старших за 60 років підвищений артеріальний тиск (АТ), проте лише третина з них отримують адекватне лікування, причому під постійним лікарським наглядом перебувають тільки 12% осіб. Близько 45% людей взагалі не знають про те, що у них підвищений АТ.

В Україні поширеність артеріальної гіпертензії серед захворювань системи кровообігу в дорослих становить 46,8%, тобто майже половина пацієнтів з такими недугами потерпають від підвищеного АТ.

За даними епідеміологічних досліджень встановлено, що стандартизований за віком показник поширеності артеріальної гіпертензії у міській популяції становить 29,6% як у чоловіків, так і у жінок. У сільській популяції поширеність артеріальної гіпертензії вища — 36,3%, у тому числі серед чоловіків — 37,9%, серед жінок — 35,1%.

При аналізі структури артеріальної гіпертензії за рівнем АТ у 50% хворих виявлено артеріальну гіпертензію 1-го ступеня, у кожного третього — 2-го ступеня, у кожного п'ятого — 3-го ступеня.

Серед осіб з підвищеним АТ знають про наявність захворювання 67,8% сільських і 80,8% міських мешканців, лікуються відповідно 38,3 та 48,4% з них. Ефективність лікування становить відповідно 8,1 та 18,7%.

СИЛЬ, НАДМІРНА МАСА ТІЛА, КУРІННЯ

АТ частіше підвищується у людей, які зловживають соленою і жирною їжею, алкоголем, багато курять. Таке явище також спостерігається при низькій фізичній активності чи підвищеному рівні холестерину,

а також може бути зумовлено спадковими чинниками.

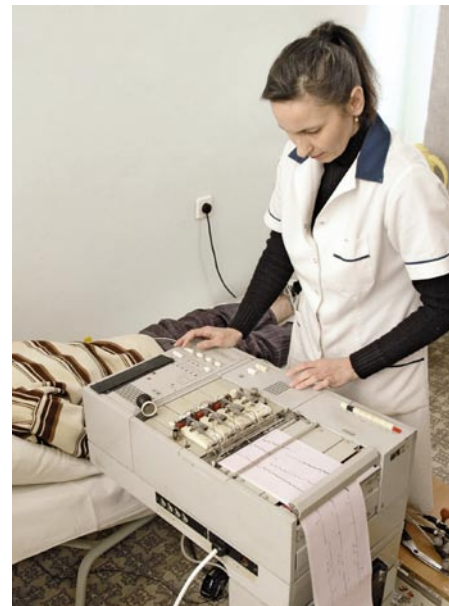
Вплив надлишку солі на рівень АТ достовірно доведено. Натрію хлорид — важливий компонент здорового організму. В 1 л плазми крові міститься у розчиненому вигляді 8,5 г кухонної солі, яка утримує воду в організмі завдяки осмотичному тиску. За даними досліджень визначено, що надмірне споживання солі з їжею спричиняє затримку рідини у тканинах і крові, підвищує вміст натрію у стінках судин та збільшує серцевий викид, внаслідок чого і зростає рівень АТ.

Надмірна маса тіла і ожиріння підвищують ризик високого АТ. Понад те, тиск зростає у міру збільшення маси тіла людини: кожен понаднормовий кілограм підвищує АТ на 1–3 мм рт. ст. Схуднення навіть на 4,5 кг забезпечить зниження АТ. Вплив схуднення на зниження АТ особливо помітний у людей з надмірною масою тіла.

Вкрай негативно звичка курити відображається на серцево-судинній системі, порушуючи роботу серця, судин та змінюючи нормальний рівень АТ. Одна викурена сигарета здатна підвищити АТ на 10–30 мм рт. ст.

У процесі надходження нікотину в кров судини звужуються, виникає спазм, внаслідок чого кров ними проходить утруднено. Своєю чергою, це спричиняє прискорене серцебиття і підвищення рівня АТ. Проте його зростання не пояснюється тільки звуженням і спазмом судин. У той момент, коли нікотин потрапляє у кров, відбувається потужний викид адреналіну, що також змушує серце битися пришвидшено. Через пошкоджені і закупорені артерії відбувається затримка рідини, що обумовлює поступове підвищення рівня холестерину в крові, утворення холестеринових бляшок і закупорювання кровоносних судин.

Поза тим, до підвищення АТ може призвести високий рівень холестерину в крові — вище 5 ммоль/л. У людей, які ведуть малорухливий спосіб життя, ризик розвитку артеріальної гіпертензії на 20–50% вищий, ніж у тих, хто приділяє фізичній активності щонайменше 30 хв на день, тобто не менше 150 хв на тиждень.



Ризик розвитку ускладнень артеріальної гіпертензії істотно підвищується, якщо у рідних жіночої статі інфаркт міокарда та інсульт виникли у віці до 65 років, а у родичів чоловічої статі — до 55 років.

Стабільне підвищення рівня АТ вперше може бути виявлено у будь-якому віці, навіть у дітей. Однак у людей літнього віку артеріальну гіпертензію діагностують значно частіше, ніж у молодих. До прикладу, серед 20–30-річних осіб підвищення АТ виявляють у кожного десятого, серед 40–50-річних — у кожного п'ятого, серед людей старших за 60 років двоє із трьох мають артеріальну гіпертензію. Визначити, коли саме може проявитися це захворювання, практично неможливо.

НАСЛІДКИ НЕЗНАННЯ

— Вчасне виявлення артеріальної гіпертензії — перший і найважливіший крок, який зможе допомогти у подальшому тримати цю недугу під контролем, — зазначає лікар загальної практики-сімейний лікар вищої категорії Амбулаторії сімейної медицини № 1 комунальної 5-ї МКП (м. Львів) Наталія П'єх. — Для цього кожній людині необхідно регулярно вимірювати АТ,

Внимание!



Происходит постепенная замена упаковок препаратов компании «Биологише Хайльмиттель Хеель ГмБХ» на упаковки с новым дизайном.

На сегодняшний день действительны упаковки с двумя видами дизайна.

О прекращении действия упаковок со старым дизайном будет сообщено дополнительно.



Фото всех форм препаратов (таблетки, капли, растворы для инъекций, свечи, мази, гели, спреи) представлены на сайте heel-apteka.com.ua

Информация предназначена для профессиональной деятельности фармацевтических и медицинских работников. Полная информация о лекарственных средствах и полный перечень возможных побочных эффектов указаны в инструкциях по медицинскому применению препаратов.

Вибуркол, суппозитории. Р.С.: №UA 6662/01/01 от 15.06.12. Состав. Действующие вещества: Atropa belladonna D2, Calcium carbonicum Hahnemanni D8, Matricaria recutita D1, Plantago major D3, Pulsatilla pratensis D2, Solanum dulcamara D4. Показания. Воспалительные процессы различной локализации: ЛОР-органов, половых органов у женщин; инфекционные заболевания (ОРВИ, острые заболевания верхних дыхательных путей, инфекционно-воспалительные процессы внутренних органов), нервное возбуждение, состояние судорожной готовности. Побочные действия: в очень редких случаях возможны аллергические реакции.

Лимфомиозот, капли. Р.С.: №UA/6673/01/01 от 15.06.12. Состав. Действующие вещества: Araneus diadematus, Calcium phosphoricum, Equisetum hiemale, Ferrum iodatum, Fumaria officinalis, Gentiana lutea, Geranium robertianum, Juglans regia ssp. regia, Levothyroxinum, Myosotis arvensis, Nasturtium officinale, Natrium sulfuricum, Pinus sylvestris, Scrophularia nodosa, Smilax, Teucrium scorodonia, Veronica officinalis. Показания. Лимфаденит, лимфангит, лимфоотек; послеоперационные и посттравматические отеки; аллергические заболевания, а также следствия длительного действия разных токсических факторов: эндо- и экзотоксинов (факторы физического влияния, химические агенты, биологические факторы, в т.ч. тонзиллогенная и туберкулезная интоксикация). Побочные действия: в очень редких случаях возможны реакции гиперчувствительности.

ТРАУМЕЛЬ С, мазь. Р.С.: № UA/5934/01/01 от 23.02.2012 г. Состав. Действующие вещества: Achillea millefolium, Aconitum napellus, Arnica montana, Atropa belladonna, Bellis perennis, Calendula officinalis, Echinacea, Echinacea purpurea, Hamamelis virginiana, Hepar sulfuris, Hypericum perforatum, Matricaria recutita, Mercurius solubilis Hahnemanni, Symphytum officinale. Показания. Спортивные и бытовые травмы (растяжение, вывих, гематома, гемартроз, перелом), родовые травмы. Воспалительные, микротравматические и дегенеративные процессы опорно-двигательного аппарата (тендовагинит, плечелопаточный периартрит, бурсит, артрит тазобедренного, коленного суставов и суставов стопы и кисти). Воспалительные процессы кожи, зубочелюстной аппарата (периодонтит, гнойный пародонтит, гингивит, прорезывание зубов). Пролежни, ожоги, потница, трофические язвы. Побочные эффекты. В очень редких случаях могут отмечать реакции гиперчувствительности или местные аллергические реакции.

Энгистол, таблетки. Р.С.: № UA/2053/02/01 от 07.03.13. Состав. Действующие вещества: Sulfur, Sulfur, Vincetoxicum hirundinaria, Vincetoxicum hirundinaria, Vincetoxicum hirundinaria. Показания. В комплексном лечении гриппа и других вирусных заболеваний. Побочные действия: в отдельных случаях возможны реакции гиперчувствительности.

ЭУФОРБИУМ КОМПЗИТУМ НАЗЕНТРОПФЕН С, Р.С.: № UA/6010/01/01 от 06.04.2012 г. Состав. Действующие вещества: Argentum nitricum, Hepar sulfuris, Hydrargyrum biiodatum, Mucosa nasalis suis, Sinusitis-Nosode, Euphorbium, Luffa operculata, Pulsatilla pratensis. Показания. Риниты различной этиологии (вирусные, бактериальные, аллергические) и видов (вазомоторные, сухие, гиперпластические и атрофические). Острый и хронический синусит. Озена (как дополнительное средство). Побочные эффекты. Возможно развитие аллергических реакций в случае повышенной чувствительности к компонентам препарата.

Производитель: «Биологише Хайльмиттель Хеель ГмБХ», Германия.



причому не тільки якщо вона почувається погано, але й коли не відчуває жодного нездужання. Ось чому було б добре, якби будь-хто міг виміряти АТ не тільки на прийомі у лікаря, а й в кожній аптеці, торгових центрах, навчальних закладах, тобто там, де скупчується багато людей.

Окрім високого АТ, артеріальна гіпертензія більше не проявляється ніякими симптомами, але вражає життєво важливі органи, так звані органи-мішені — головний мозок, серце, кровоносні судини, сітківку ока, нирки. Відтак, артеріальна гіпертензія є одним із найбільш поширених чинників ризику розвитку інфаркту міокарда і порушення мозкового кровообігу.

При стійкому АТ понад 150 мм рт. ст. інсульт виникає втричі частіше, а інфаркт міокарда — в 2,5 рази частіше, ніж за нормальних показників АТ.

ВИМІРЮВАННЯ АТ

Існують певні правила щодо вимірювання АТ. Робити це необхідно двічі на день в один і той самий час (вранці і ввечері) щонайменше через 30 хв після фізичного напруження, куріння, вживання їжі, чаю чи кави. Вимірювати АТ належить сидячи у зручному положенні: рука має лежати на столі і знаходитись на рівні серця. Манжету накладають на плече так, щоб її нижній край був на 2 см вище від ліктьового згину. АТ вимірюють послідовно 2–3 рази з інтервалами 1–2 хв після повного стравлювання повітря з манжети. Середнє значення двох чи трьох вимірів, виконаних на одній руці, точніше відобразить рівень АТ, ніж однакратна маніпуляція. Результати виміру доцільно фіксувати у щоденнику.

Рівень АТ не повинен перевищувати показник 140/90 мм рт. ст. у будь-якому віці, а рівень 120/80 мм рт. ст. вважається оптимальним для будь-якого віку.

Існують певні правила щодо вимірювання АТ. Робити це необхідно двічі на день в один і той самий час (вранці і ввечері) щонайменше через 30 хв після фізичного напруження, куріння, вживання їжі, чаю чи кави

БЕЗ ЗМІН НЕ ОБІЙТИСЯ

Людам, які входять до груп ризику щодо розвитку артеріальної гіпертензії, рекомендують прості та ефективні заходи, спрямовані на зміну поведінки і способу життя:

- нормалізація маси тіла за рахунок зменшення загальної калорійності їжі і підвищення рівня фізичної активності;
- щоденні динамічні аеробні фізичні навантаження протягом 30–60 хв (піші прогулянки швидким кроком, плавання, лижі, велосипед);
- обмежене вживання кухонної солі (до 5 г на добу). Зменшення використання солі при приготуванні страв, відмова від продуктів, які її містять у великій кількості (вуджені продукти, сосиски, ковбаси, консерви, чіпси);
- доцільно урізноманітнювати щоденний раціон продуктами, що багаті на кальцій (молоко, кефір, йогурт, сметана з низьким вмістом жиру), калій, магній, вітаміни та мікроелементи, харчові волокна (овочі, фрукти, зелені, цільнозерновий хліб). Слід обмежити вживання продуктів, що містять тваринні жири; зовсім відмовитися від трансжирів (кондитерські вироби промислового виготовлення, маргарин,

спред, майонез, фаст-фуд), а також солодких газованих напоїв;

- обмежити вживання алкогольних напоїв (менше 30 г на добу для чоловіків і 20 г на добу для жінок у перерахунку на чистий алкоголь);
- відмова від куріння — один із найефективніших способів зниження ризику серцево-судинних недуг в цілому.

ДІЄТИЧНЕ ХАРЧУВАННЯ ПРИ ГІПЕРТОНІЧНІЙ ХВОРОБИ

— Мета дієти при артеріальній гіпертензії — сприяти покращанню функцій серцево-судинної системи при одночасному щадному режимі роботи органів травлення і нирок, нормалізація обміну речовин, — пояснює професор Тарас Ганич, завідувач кафедри факультетської терапії медичного факультету Ужгородського національного університету.

Людам зі стабільно підвищеним АТ рекомендована дієта зі зниженим вмістом білків: 90–100 г (65% тваринних), жирів — 65–75 г (30% рослинних), вуглеводів — 300 г (60–80% цукру) на добу.

Режим харчування: 5–6 разів на день відносно рівномірними порціями. Необхідно обмежити вживання продуктів, які збуджують нервову систему, і кухонної солі (до 1–2 г на добу), а також вільної рідини — до 1 л.

Способи приготування їжі: варіння, тушування, запікання. Їжу слід готувати без солі. Досолювати доцільно вже готову страву. Температура страв має бути звичайною.

Не рекомендовані: всі важкокавові продукти і готові страви, продукти, які збуджують центральну нервову систему, порушують діяльність серця і подразнюють нирки: буженина, оселедець, копчена і солена риба, маринади, міцні бульйони, тваринні жири, готові кондитерські вироби, шоколад, міцні чай і кава, алкогольні напої.

Лариса Дедишина