

## Гипертонический криз: причины и профилактика



**Гипертонический криз** – неотложное состояние, вызванное чрезмерным повышением артериального давления (до индивидуально высоких цифр), проявляющееся клинически и требующее немедленного снижения уровня артериального давления для предотвращения или ограничения поражения органов-мишеней (сердце, почки, глаза, головной мозг и т.д.).

### Причины гипертонических кризов

Основной причиной, ответственной за возникновение гипертонических кризов, является *гипертоническая болезнь*. Однако состояние может наблюдаться и при *вторичных гипертензиях*, возникающих при других заболеваниях:

- ишемическая болезнь сердца,
- заболевания почек (пиелонефрит, гломерулонефрит, хроническая почечная недостаточность, мочекаменная болезнь),
- черепно-мозговые травмы,
- инсульты,
- гипертиреоз,
- алкоголизм,
- нарушения гормонального баланса,
- атеросклероз аорты,
- сахарный диабет,
- системная красная волчанка,
- нефропатия беременных.

*Факторами*, способствующими возникновению гипертонических кризов, являются:

- ✓ малоподвижный образ жизни;
- ✓ лишний вес; сахарный диабет;
- ✓ ишемическая болезнь сердца;
- ✓ злоупотребление кофе или кофеинсодержащими напитками;
- ✓ аденома предстательной железы;
- ✓ климактерический период у женщин;
- ✓ феохромоцитома;
- ✓ остеохондроз;
- ✓ вегетососудистая дистония;
- ✓ стрессы и депрессии;
- ✓ употребление большого количества жидкости или поваренной соли;
- ✓ изменения погоды (потепления или похолодания) и атмосферного давления,
- ✓ смена климатических поясов;
- ✓ несоблюдение режима приема гипотензивных препаратов (у гипертоников);
- ✓ недостаточность ночного сна;
- ✓ передозировка некоторых препаратов (адреномиметики, препараты для повышения потенции).

Особо следует отметить вредные привычки – курение и алкоголизм.

Установлено, что пьющие люди в два раза чаще страдают от приступов повышенного артериального давления, а одна выкуренная сигарета может поднять давление на 30 мм.рт. ст. Не говоря уже о том, что и алкоголь, и никотин приводят к ухудшению капиллярного кровообращения и состояния мелких сосудов.

**Первичная профилактика** гипертонической болезни включает в себя:

- Нормализация функции центральной нервной системы (предотвращение стрессов);
- Чёткий распорядок дня (постоянное время подъёма и отхода ко сну);
- Упражнения на свежем воздухе и лечебная физкультура (длительные прогулки на свежем воздухе, езда на велосипеде, умеренная работа на огороде);
- Ежедневные нагрузки в зале и дома;
- Нормализация сна (сон длительностью до 8 часов);
- Рациональное питание. Тщательно считайте потреблённые с пищей килокалории, не допускайте излишнего потребления жиров. Жиров можно употреблять в сутки не более 50 –60 граммов, причём 2/3 из них

должны составлять жиры растительного происхождения: кукурузное, подсолнечное масло. Ограничить продукты, содержащие большое количество животных жиров – цельное молоко, сливочное масло, сметана. В рационе должно быть достаточное количество белков: нежирные сорта рыбы, птицы, снятое молоко, творог, кефир и др.. Необходимо ограничить приём легкоусвояемых углеводов: сахар, мёд, изделия из сдобного теста, шоколад, манную, рисовую крупы.

- Снижение веса (при ожирении). Без снижения веса, говорить о профилактике гипертонии не приходится. Нельзя пытаться резко похудеть, снижать массу тела можно на 5 – 10 % в месяц.
- Отказ от курения!!!
- Снижение употребления поваренной соли (употреблять не более 6 граммов в день).
- Потребление продуктов питания с большим содержанием солей калия, кальция и магния (нежирный творог, петрушка, фасоль, чернослив, свекла, запечённый картофель, курага, изюм без косточек.)
- Ограничение потребления спиртных напитков.

**Вторичная профилактика** проводится у пациентов, у которых артериальная гипертензия установлена как диагноз. Ее цель - предотвращение возникновения осложнений. При этом данный вид профилактики включает в себя два компонента: немедикаментозное лечение артериальной гипертензии и антигипертензивную (лекарственную) терапию. **Немедикаментозное лечение**, в принципе, соответствует первичной профилактике, только с более жёсткими требованиями. Если наследственность и окружающую среду каждый отдельный человек изменить не в состоянии, то образ жизни и питание - вполне. **Лекарственная терапия** - назначенные доктором препараты, которые целенаправленно действуют на высокий уровень давления, снижая его. Пациенты с артериальной гипертензией должны строго придерживаться рекомендаций врача и принимать препараты по назначению, предупреждая тем самым риск развития осложнений.

К профилактике артериальной гипертензии можно отнести систематический контроль уровня давления утром и вечером, а также неотступное следование рекомендациям лечащего врача, своевременное обращение к нему в случае ухудшения состояния.