Артериальная гипертония синдром повышения систолического АД (САД) ≥140 мм рт. ст. и/или диастолического АД (ДАД) ≥90 мм рт. ст. По уровню повышения артериального давления выделяют 3 степени АГ: **1 степень** - 140-159/90-99 мм рт ст. На этом этапе риск для поражения органов небольшой. Но опасность кроется в том, что человек может не замечать или игнорировать симптомы, пропустить начало заболевания, и оно будет прогрессировать. **2 степень** - 160-179/100-109 мм рт ст. При таких значениях начинаются поражения сердца, глаз, почек. Развиваться патологии могут в течение нескольких лет. Если вовремя начать терапию гипертонии, изменения можно замедлить. **3 степень**- ≥ 180/110 мм рт ст. Это состояние крайне опасно, так как приводит к повреждению сосудов. В зависимости от локализации кровоизлияния, наступает инсульт, инфаркт, нарушение зрения и функций внутренних органов.

**Какие виды повышенного артериального давления существуют в мире?**

Выделяют два вида повышения артериального давления:

* **Гипертоническая болезнь**

 (эссенциальная гипертензия)

* **Вторичная гипертензия**

(симптоматическая)**.**

Основной проблемой гипертонической болезни является первичное нарушение выделения натрия почками, причина которого неизвестна. Натрий, задерживаясь в организме увеличивает объём плазмы, тем самым увеличивая систолическое давление.

**Какие существуют факторы возникновения гипертонической болезни?**

* Пол (у мужчин АГ чаще, чем у

женщин);

* Возраст (≥55 лет у мужчин, ≥65

лет у женщин );

* Курение;
* Дислипидемия (принимается во

внимание каждый из представленных показателей липидного обмена): ОХС >4,9 ммоль/л и/или ХС ЛПНП >3,0 ммоль/л и/или ХС ЛПВП у мужчин 1,7 ммоль/л;

* Мочевая кислота (≥360 мкмоль/л

 у женщин, ≥420 мкмоль/л у мужчин);

Нарушение гликемии натощак:

* глюкоза плазмы натощак 5,6 - 6,9

ммоль/л;

* Нарушение толерантности к

 глюкозе;

* Избыточная масса тела (ИМТ

25-29,9 кг/м) или ожирение (ИМТ ≥ 30 кг/м);

* Мама, папа и ближайшие

родственники имели АГ.

* Частота сердечных сокращений

в покое >80 ударов в минуту.

**Вторичная гипертензия** - это вторичное повышение артериального давления из-за заболевания других органов, таких как: надпочечники, сердце, щитовидная железа, почки, а так же приём глюкокортикостероидов, каплей в нос, сеансы химиотерапии , наркотиков, оральных контрацептивов.

**Что же происходит при повышенном артериальном давлении?**

В основе поражения органов-мишеней лежит: характерное для гипертонической болезни нарушение структуры и функции артериальных сосудов, кровоснабжающих эти органы.

**Сердце**.

Из-за усиленной нагрузки, начинается увеличение массы и толщины стенок миокарда, особенно левого желудочка, который работает на выброс крови. При гипертрофии тканей начинается дефицит питания, ускоряется износ, снижается эластичность. В результате может развиться аритмия, брадикардия, ишемия, инфаркт.

**Сосуды**.

Постоянное напряжение делает сосуды хрупкими, деформирует их, приводит к разрывам. Гипертония усиливает атеросклеротические отложения, вплоть до полной закупорки. В первую очередь страдают капилляры, которые обеспечивают питанием внутренние органы, глаза, конечности.

**Мозг**.

Недостаточное питание головного мозга при гипертонии приводит к когнитивным нарушениям. Самая распространенная причина инсультов - гипертония.

**Почки**.

Недостаток кровообращения ведет к накоплению токсинов. Почки не могут справиться с выведением в полном объеме, им не хватает питательных веществ для восстановления. Это приводит к развитию почечной недостаточности и еще больше ухудшает состояние сосудов, так как вредные соединения остаются в крови.

**Глаза**.

При гипертонии возможно повреждение зрительного нерва, в самом тяжелом случае наступает слепота. Все эти болезни страшны своими последствиями - они могут погубить человека, сильно ухудшить здоровье и сократить жизнь .

Лечение и дальнейший образ жизни пациента во многом зависит от анамнестических, лабораторных и инструментальных исследований. Кардиологу не страшна цифра давления. В первую очередь кардиолога интересует повреждение органов мишеней гипертонической болезнью: почки, сердце, головной мозг, глаза. Сердечно-сосудистые риски (развитие инфаркта, инсульта, почечных заболеваний, смерти) кардиологи оценивают по шкале SCORE.

Поэтому артериальная гипертония считается не столько отдельным диагнозом, сколько риском, « открывающим двери» к опасным болезням.

Даже при отсутствии выраженной симптоматики рекомендуется регулярно проводить измерения тонометром. А при появлении отклонений от нормы – сразу обратиться к врачу.

*При подготовке памятки использовались материалы статьи «Чем опасна артериальная гипертония?», опубликованной в газете «Комсомольская правда». Автор: врач-кардиолог Андросова М.В.*

** ***Государственное***

***учреждение здравоохранения***

***«Городская клиническая больница № 2***

***г. Тулы имени Е. Г. Лазарева»***

**

 **(памятка для населения)**