

Как правильно измерять артериальное давление?

Есть набор правил для измерения давления. Все выполнить, прямо скажем, сложно. Но есть самые главные. Измерять давление следует не один, а 2-3 раза. Считается, что в расчет надо принять среднее значение. Крайне важно, перед измерением посидеть 5-10 минут, или хотя бы 2-3 минуты. Лучше не разговаривать по телефону, не курить, не принимать пищу, а просто немного расслабиться. Локоть должен лежать на столе. Манжету хорошо закрепить, не сдавливая плечо. Нагнетание воздуха осуществлять в умеренном темпе до величин 170-180 мм рт.ст. И также не спеша выпускать воздух из манжеты. Вот, пожалуй, и все.

Самый часто задаваемый вопрос - можно ли пользоваться автоматическими тонометрами вместо механических? И наш ответ будет категорически «Да». Эти тонометры прошли все сертификационные испытания и рекомендованы для домашнего использования. Если тонометр новый и исправный. При использовании автоматического тонометра исключается субъективный фактор прослушивания тонов пульсации, что чрезвычайно важно. А датчики в современных тонометрах надежны. Пользоваться автоматическими тонометрами удобно и приятно, поэтому самостоятельное измерение давления с большой вероятностью войдет в ваши ежедневные процедуры. Ну как чистка зубов, скажем.

Важно: держите тонометр на видном месте. На тумбочке у кровати, около рабочего места, на журнальном столике. Это очень важный для вас прибор.

И главное. Перед походом к врачу по вопросам лечения артериальной гипертензии ведите дневник артериального давления. Несколько дней, измеряя давление 3-5 раз. И отмечайте прием лекарств, физическую нагрузку. Дело в том, что лекарства имеют разный пик и продолжительность действия, и подобрать нужное вам лекарство врач сможет лишь тогда, когда будет знать, как «ведет себя» ваше давление на протяжении суток. Начните измерение прямо не вставая с кровати – утренние подъемы давления довольно опасны.

Как проявляется гипертония? В том то и дело, что зачастую никак. И это особенно опасно. Поэтому правило: при неблагоприятной наследственности, да и просто всем после 40 лет рекомендовано время от времени доставать прибор-тонометр, и просто изучить, как «ведет себя» артериальное давление. Наиболее частый симптом повышенного АД – головная боль. Поэтому правило 2: при головной боли не спешить с таблеткой парацетамола, а измерить АД. При неоднократном повышении АД не затягивайте визит к врачу и, возможно, прием лекарств.

Ну а теперь давайте начнем разговор о лечении. И здесь первое важное правило. За что мы «боремся»? И следует понимать, что боремся мы за снижение риска сердечно-сосудистых катастроф: инфаркта и инсульта. Это – главная цель. А значит: лечение должно быть комплексным. В огромном числе исследований было показано, что чем лучше контролируется АД, тем вероятность катастроф существенно меньше. Однако уровень АД не является единственным фактором, определяющим риск инфаркта и инсульта. Что это значит? Что, только снижая уровень АД до нормальных значений, не нормализуя уровень холестерина, глюкозы крови, вы не можете «успокаиваться». Вот такое обязательное, но не достаточное условие.

Абсолютно доказано, что для нормализации уровня АД должны использоваться немедикаментозные и медикаментозные методы. Они так и называются.

Что относится к немедикаментозным методам? На сегодняшний день главными доказанными считаются 3: снижение потребления соли, снижение массы тела и дозированное разумное увеличение физической активности. И результаты всех исследований и практика показывают, что ни в коем случае нельзя пренебрегать этими методами. «Выгода» от каждого из них составляет 5-10 мм рт ст, а в сумме эта выгода может достигать 15-20 мм рт ст. А это хорошо само по себе, а также приводит к экономии лекарств - а они все! обладают побочными эффектами. Помимо этого это и немаловажный финансовый фактор. Настройте себя на изменение образа жизни, если у вас повышенное артериальное давление.

С немедикаментозной коррекции АД начинается лечение артериальной гипертензии. И это не пустые слова, а с них начинается любой протокол лечения, любая научная статья, любая клиническая рекомендация. Ограничение соли, снижение массы тела (при ИМТ выше 25) и дозированное разумное увеличение физической нагрузки. И при таких немедикаментозных мерах мы вправе рассчитывать на снижение АД уже на 10-20 мм рт ст. Вопрос лишь в том, как внедрить эти здоровые привычки.

Ограничение соли рекомендуется до 5 грамм в день, а это примерно 1 чайная ложка. Это очень мало, и диетологи говорят, что примерно такое количество соли и содержится в невидимом виде в различных продуктах: хлебе, крупах, мясе, овощах. То есть солонку со стола придется убрать. Ну и конечно, самая большая беда – это скрытая соль консервированных продуктов и фаст фуда. Ведь для того, чтобы сосиска и котлета бургера долго сохранились, в них добавили очень много соли... и сахара, кстати. Гипертоникам все эти продукты стоит ограничить. Да и всем стоит внедрить

меньшее добавление соли: современный человек ее потребляет излишне, далеко в прошлом остались времена, когда соль была на вес золота. Как быстро сформируется привычка есть без соли салат, например, картошку, стейк или харчо? Вы не поверите: через 2 недели. А через неделю вы с удивлением откроете для себя вкус томатов, зелени, мяса... Ну и заменители в помощь: лимон, травы, чеснок, перец. Да это же круто! В средневековье корабли с пряностями были главной добычей пиратов. Зачем