

## АРТЕРИАЛНА ХИПЕРТОНИЯ



Високото кръвно налягане – артериална хипертония е заболяване, което като диагноза се поставя от лекар-кардиолог. Артериалната хипертония може да бъде вродена-преобладава наследственост, придобита - при заболявания - бъбречни, ендокринни, идиопатична - без установена причина. Симптомите при артериална хипертония са оплаквания от главоболие, световъртеж, замаяност и гадене, понякога повръщане зачервяване, преbledняване, раздразнителност, влошаване на съня, намалена концентрация, стягащи болки в областта на тила и челото. При подобна симптоматика е необходимо да се потърси лекарска помощ.

Кръвното налягане се измерва на предмишницата с апарат наречен сфигноманометър и стетоскоп. Напоследък все по-голяма популярност придобива измерването му с електронен апарат. Нормалните стойности на кръвното налягане не трябва да надвишават 130/85 mm Hg. Еднократни (изолирани повишавания) могат да се дължат на предшествали физически натоварвания и емоционален стрес. Те са присъщи за един здрав индивид. Кризисно покачване на кръвното налягане до стойности над 200/120, придружено с гореизброените симптоми се нарича „хипертонична криза“ и изисква незабавна лекарска намеса. Високото кръвно налягане е заболяване с голям медицински и социален ефект. То провокира увреждане на сърцето, мозъка, очите, бъбреците, големите кръвоносни съдове на крайниците с терминална клинична изява – сърдечен удар (инфаркт) или мозъчен удар (инсулт).

*Класификацията на хипертонията според Световната здравна организация*

Категория	Систолно АН /mmHg/	Диастолно АН /mmHg/
Оптимално	<120 и	<80
Нормално	120-129 и/или	80-84
Високо нормално	130-139 и/или	85-89
Хипертония I степен	140-159 и/или	90-99
Хипертония II степен	160-179 и/или	100-109
Хипертония III степен	≥180 и/или	≥110
Изолирана систолна	≥140 и	<90

Нивото на артериалното налягане търпи значителни колебания в рамките на денонощието или на по-големи периоди от време. Кръвното налягане се влияе от нивото на активност – натоварване, почивка, степен на бодрост или сън, фактори на средата като температура, настроение, емоционални и физиологични фактори, които повлияват отговора към външни и вътрешни дразнителни.

## ПРЕДРАЗПОЛАГАЩИ ФАКТОРИ

- ✚ Наследственост;
- ✚ Възрастови особености- по- възрастните са по-застрашени, макар, че има и много млади хора, както и деца хипертоници. Над 65 год. възраст шансът да станеш хипертоник е повече от 60%;
- ✚ Наднормено тегло – при хора с над 30% затлъстяване, вероятността от хипертонична болест е по-голяма. Профилактиката на артериалната хипертония е пряко свързана с рационалното хранене;
- ✚ Прекомерната консумацията на готварска сол води до повишаване на кръвното налягане;
- ✚ Консумация на алкохол, тютюнопушене;
- ✚ Противозачатъчни средства, бременност комбинирани с горните фактори при някои жени може да отключи хипертония;
- ✚ Обездвиженост - липса на физическа активност;
- ✚ Стрес.

Болните трябва да помислят сами за намаляване на тези фактори, чрез увеличаване на физическата активност, разходки, смяна на климата, консултации с психолог и пр.

Препоръки за дневна консумация на сол:

- ✓ до 1 годишна възраст – 1гр.;
- ✓ от 1 до 3 години – 2гр.;
- ✓ от 4 до 6 години – 3гр.;
- ✓ подрастващи и възрастни – 5гр.

При приготвяне на ястия е желателно да се използват като подправки чесън и лимонов сок.

Приетите в умерени количества с храната мазнини, снабдяват организма с енергия. Те имат значение за растежа, имунитета, ензимната активност, болестните изменения в организма, а също и за процеса на остаряването. Растителните мазнини са богати на ненаситени мастни киселини, които предпазват от атеросклероза. Мазнините в ежедневната храна на здравия човек трябва да бъдат от 60гр. до 100гр.

В развитието на хипертоничната болест се наблюдават 3 стадия:

- I стадий – кръвното налягане е непостоянно повишено;
- II стадий – то е трайно повишено, като макар и да показва известни колебания, винаги е с тенденция да бъде по-високо от нормата;
- III стадий – кръвното налягане е довело до по-леки или по-тежки усложнения в сърцето, кръвоносните съдове на мозъка, бъбреците и други органи.

## АКО ВЕЧЕ ИМАТЕ ВИСОКО КРЪВНО НАЛЯГАНЕ

Необходим е преди всичко чест контрол на нивата на кръвното налягане и консултация със специалист. Предписаните лекарства следва да се приемат редовно. Самолечението е крайно рисковано.

Немедикаментозното лечение се състои в промяна на начина на живот: намаляване приема на сол, намаляване на телесното тегло, преустановяване на тютюнопушенето, ограничаване на мазнините, ограничаване консумацията на алкохол, увеличаване на физическата активност, чрез умерени физически натоварвания, да се увеличи приема на пресни плодове и зеленчуци.

Ранната профилактика и диагностика на хипертонията намалява риска от усложнения предизвикани от заболяването /инфаркт, инсулт, бъбречна недостатъчност и др./.

Дирекция ПБПЗ  
РЗИ-Бургас