

Напоминание для тех, у кого повышено артериальное давление

Зачем измерять артериальное давление (АД), если чувствуешь себя нормально, как долго принимать антигипертензивные препараты, нужно ли их принимать вовсе?

Дело в том, что ежедневный контроль артериального давления (АД) имеет огромное значение для поддержания здоровья и предотвращения серьезных осложнений. Вот несколько причин, **почему это важно**.

1. Раннее выявление гипертонии. Ежедневный контроль помогает выявить повышение цифр артериального давления на ранних стадиях. Гипертония – стойкое повышение цифр АД - не вызывает явных симптомов, голова зачастую не болит, и многие люди не знают о своем состоянии до тех пор, пока оно не достигнет критического уровня и не реализуется в одно из своих осложнений. Рутинное измерение артериального давления, как дома, так и на приеме у врача позволяет своевременно выявить гипертонию и начать лечение.

2. Мониторинг эффективности лечения. Если вы уже принимаете антигипертензивные препараты, ежедневный контроль АД помогает оценить эффективность лечения. Можете отслеживать изменения показателей и обсуждать их с врачом. Если цифры АД остаются под контролем, лечение работает. Если же давление по-прежнему высокое, может потребоваться изменение лекарств или дозировки. Для этого достаточно принести врачу записанные показатели вашего давления (вы можете отслеживать свое АД утром, в обед, вечером и, при необходимости, в другое время). Как правило, контроль лечения происходит через 2-4 недели после назначения или изменения терапии. Также существуют приборы суточного мониторинга, которые позволяют, не отрывая пациента от его повседневной деятельности, отследить колебание АД в течение суток (одно из главных преимуществ – измерение давления во время сна) и при необходимости сделать коррекцию в лечении. Данное исследование проводится в нашей поликлинике по направлению участкового врача и по записи в окне платных услуг.

3. Предупреждение серьезных осложнений. Артериальная гипертензия является фактором риска развития потенциально смертельных сердечно-сосудистых осложнений таких как:

- Инсульт
- Крупноочаговый Инфаркт
- Ишемическая болезнь сердца (ИБС)
- Жизнеопасные нарушения ритма (Фибрилляция, трепетание предсердий)
- Сердечная недостаточность
- Развитие Аневризм сосудов и их разрыв

Ежедневный контроль артериального давления помогает значительно снизить риски этих осложнений.

4. Мотивация для модификации образа жизни. Если вы ежедневно видите, что ваши показатели улучшаются при правильном питании, физической активности или снижении стресса, будете больше мотивированы придерживаться этих изменений и принимаемой терапии.

5. Регулярность. Лечение, назначенное врачом, должно проходить постоянно, даже когда пациент не чувствует повышенного АД. Мы не должны ждать того момента, когда оно нас действительно беспокоит – случатся осложнения.

6. Достижение цели лечения. Терапия артериальной гипертензии не заканчивается просто улучшением вашего состояния (так называемое * достижение своего уровня АД, привычного АД, рабочего АД *), а продолжается до целевых цифр терапии. Именно достижение поставленных цифр лечения помогает добиться главной цели терапии - снизить риски смертельных осложнений.

Помните это и берегите себя!

Врач общей практики отделения общей практики поликлиники УЗ «Осиповичская ЦРБ»
М.И.Хоронеко