

40 процентов населения страдает гипертонией

Марина КИСЕЛЕВА

Более 150 инфарктов миокарда, 331 случай стенокардии и ишемической болезни сердца – такой «урожай» собрали котласские медики в прошлом году.

Сегодня ни для кого не секрет, что заболевания сердечно-сосудистой системы – это наиболее частая причина смерти по всей России, в том числе и в Котласе. Инсульты, инфаркты, ишемическая болезнь сердца... У всех этих заболеваний есть общая причина – ухудшение кровоснабжения сердца и головного мозга. Такое нарушение чаще всего возникает на фоне атеросклероза артерий, то есть образования атеросклеротических бляшек на стенках сосудов, деформации и сужения их просвета, вплоть до полной закупорки. Основной фактор риска возникновения атеросклероза – это повышенное артериальное давление.

– Все наши органы и ткани для нормальной работы должны снабжаться необходимым количеством крови, а соответственно, и кислорода, – поясняет Нина Сидорова, врач-кардиолог котласской поликлиники. – В основном при гипертонии страдают сосуды головного мозга, сердца, глаз и почек.

По словам Нины Витальевны, в среднем до 40 процентов населения страдает гипертонией, но из-за таких особенностей заболевания, как длительное бессимптомное течение, к медикам обращаются не всегда вовремя. Чаще всего гипертоники встречаются в возрасте старше 50 лет.

В самом начале заболевания симптомы гипертонии действительно могут быть незаметны: головная боль, головокружение, ухудшение памяти приписываются обычной усталости.

Как говорит Сидорова, основные факторы осложнений гипертонической болезни – курение, употребление алкоголя, лишний вес и малоподвижный образ жизни. Поэтому соблюдение диеты с низким содержанием животных жиров, физическая нагрузка, например полчасовая ходьба 4–5 раз в неделю, отказ от курения и употребления алкоголя позволяют не только снизить артериальное давление, но и поддерживать общее состояние здоровья.

– Очень радует, что в последнее время котлашане уделяют все больше внимания своему здоровью, – говорит Нина Витальевна. – Многие из них уже достаточно информированы о том, к чему может привести повышенное артериальное давление и какое давление считается нормальным (ниже уровня 140/90).

По словам кардиолога, для своевременного выявления гипертонической болезни даже при отсутствии ее симптомов необходимо измерять давление не реже одного раза в год.

**Киселева М. 40 процентов населения страдает гипертонией / М. Киселева
// Вечерний Котлас. - 2009. - 5 июня. - С. 25.**