

Гипертоническая болезнь- актуальна и сегодня.

Бакулина И.В.- заведующий кардиоревматологическим отделением,
врач- кардиоревматолог.

В последнее время увеличилось количество детей, у которых определяется высокое артериальное давление. Это вызывает объяснимые беспокойства родителей и врачей. Сегодня в всемирный день сердца хочется еще раз напомнить пациентам и их родителям об этой проблеме.

Гипертония имеет свойство долгое время протекать скрыто, и выявить ее можно только постоянно измеряя давление. Первой стадией гипертонии свойственны не только небольшие подъемы артериального давления.

Гипертонический криз — это неотложное состояние, вызванное чрезмерным повышением артериального давления и проявляющееся клинической картиной поражения органов - мишеней. Коварство гипертонического криза заключается в том, что его главным признаком является не высокое давление, а симптомы поражения внутренних органов. Если больной возбужден, можно дать ему успокаивающие средства и уложить на высокие подушки. Гипертонический криз - это крайний случай, его лучше не допускать.

Признаки гипертонического криза:

- 1) Сильная головная боль, головокружение
- 2) Боль в области сердца, учащение пульса
- 3) Удушье, одышка, чувство нехватки воздуха
- 4) Расстройство зрения: темные пятна, мелькание мушек

На начальной стадии гипертонической болезни можно обойтись без лекарственных препаратов. Но необходимо придерживаться строгой диеты - ограничение потребления соли, сахара, отказаться от колбас, чипсов, лимонада. Необходимо употреблять больше овощей и фруктов.

Движение, быстрая ходьба, плавание - самое ценное лекарство. Активный образ жизни помогут сбросить лишний вес и нормализовать артериальное давление.

Необходимо:

- 1- регулярно измерять артериальное давление;
- 2- не допускать развитие сахарного диабета;
- 3- контролировать уровень холестерина в крови;
- 4- своевременно проходить проверку своего здоровья.

Обязанность родителей и врачей научить детей с ранних лет заботиться о себе. И тогда любое заболевание, каким бы грозным они не считалось, не омрачит их жизнь.