

**АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ – ОДНО ИЗ САМЫХ РАСПРОСТРАНЁННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ. НО ЭТО НЕ ЗНАЧИТ, ЧТО ВСЕ ЛЮДИ ПОЧТЕННОГО ВОЗРАСТА**



**НА НЕЁ ОБРЕЧЕНЫ. КАК ОБУЗДАТЬ ГИПЕРТонию? ОБ ЭТОМ МЫ ГОВОРИМ С КАРДИОЛОГОМ СВЕРДЛОВСКОГО ОБЛАСТНОГО ЦЕНТРА МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ЖАННОЙ МАКСИМОВОЙ.**

## СКРЫТАЯ УГРОЗА

– Жанна Владимировна, с возрастом у человека риск развития гипертонии увеличивается?

– Безусловно. Если общая распространённость гипертонии среди населения старше 18 лет составляет 40%, то среди людей старше 65 лет – 75–80%. Так что это, в первую очередь, заболевание пожилых.

Дело в том, что возраст (старше 55 лет у мужчин и старше 65 у женщин) сам по себе является фактором риска развития артериальной гипертонии, поскольку сосуды становятся жёстче. Играет свою роль и наследственность – ранняя гипертония у близких первой степени родства. Ну и, конечно, с каждым годом жизни наслаиваются такие хорошо известные факторы риска, как ку-

## ЩИ ДА КАША – ПИЩА НАША

Как не дать гипертонии диктовать свои условия

рение, неправильное, нерациональное питание, низкая физическая активность, злоупотребление солью и сахаром.

– С курением и гиподинамией всё понятно, а при чём тут питание?

– Ещё как «при чём»! Начнём с того, что нерациональное питание – это путь к ожирению. И продолжим: доказан прямой эффект употребления овощей и фруктов, которые содержат много калия и магния, на снижение артериального давления. Тогда как красное мясо, насыщенное жиром, неблагоприятно воздействует на сосуды, вызывая в них воспаление, а это приводит к образованию бляшек, что увеличивает жёсткость сосудов и повышает риск развития ги-

пертонии.

Надо сказать, что при отсутствии внешних факторов риска с возрастом у человека тоже может развиться гипертония, но в более мягкой форме.

– Я правильно понимаю, что гипертония может себя и не выдавать характерными симптомами?

– Да, в том-то и опасность, что гипертония часто никак себя не проявляет. Поэтому и рекомендуется скрининг на гипертонию – хотя бы раз в году необходи-



Регулярное измерение артериального давления поможет выявить гипертонию, которая часто ничем себя не выдаёт. Фото doctor-cardiologist.ru

мо измерять артериальное давление. Тем более что ежегодные профосмотры и диспансеризация предоставляют такую возможность.

## ДВИЖЕНИЕ – ЖИЗНЬ

– Но ведь у некоторых повышенное давление «рабочее».

При измерении давления, по моим наблюдениям, пожилые люди нередко впадают в крайности. Одни говорят, мол, 180 – это давно уже моё рабочее давление, а другие звонят: «Давление 140, надо срочно что-то предпринимать!» Так вот, нет сегодня такого понятия, как «рабочее

давление», рекомендуется в любом возрасте поддерживать уровень систолического (верхнего) давления ниже 140. Но всё же лучше в возрасте до 65 лет снижать давление до 120, а старше – до 130. Диастолическое же давление желательно иметь ниже 80 (до 70).

Но при этом важно иметь в виду следующее: если у пациента 80 лет и старше впервые выявили повышенное артериальное давление (до 160) и он его хорошо переносит, можно не предпринимать героических усилий для его снижения. Исследования последних лет показали, что слишком агрессивное

гипотензивное лечение (резкое снижение давления) повышает риск инфарктов и инсультов.

– В чем состоит профилактика гипертонии, кроме измерения давления?

– Есть универсальные советы, и никто до сих пор не придумал ничего лучше. Это рациональное питание и физическая активность. Но в отношении физической активности пожилым людям надо проявлять осторожность. Если вы вели малоподвижный образ жизни, не стоит резко себя нагружать. Начните с медленной ходьбы, можно даже начинать с 10 минут в день, постепенно увеличивая продолжительность прогулок. Хороша скандинавская ходьба, если для вас она допустима. Всё очень индивидуально, поэтому важно прислушиваться к себе, чтобы не переуусердствовать. При этом начинать и расширять физическую активность нужно тогда, когда давление стабилизировано.

Что касается питания. Поскольку одна из проблем пожилого возраста – снижение мышечной массы, то в рационе должно быть достаточно белковых продуктов: молочных продуктов пониженной жирности, рыбы и мяса птицы. Красное мясо желательно исключить. Овощи и фрукты обязательны, плюс зерновые и растительное масло. Образно говоря, с возрастом «щи да каша – пища наша». Все эти рекомендации по здоровому питанию, если их выполнять, способствуют аккуратному, деликатному снижению лишнего веса.

75–80%  
ЛЮДЕЙ  
СТАРШЕ  
65 ЛЕТ  
ИМЕЮТ  
ГИПЕРТонию.



Рада БОЖЕНКО