

ГІПЕРТОНІЯ

(артеріальна гіпертензія)
(стенограма)

Більше мільярда людей у всьому світі страждають на гіпертонію або високий кров'яний тиск, так що це значною мірою означає, що це є досить поширеним захворюванням.

Почнемо з деяких понять стосовно артеріального тиску. Зазвичай воно позначається двома числами: **верхнє** число - це **систоличний артеріальний тиск**, тобто артеріальний тиск під час скорочення (систолі) серця; а нижнє число - це **діастолічний артеріальний тиск**, тобто артеріальний тиск під час розслаблення (діастоли) або наповнення серця. У більшості випадків артеріальний тиск вимірюється на плечовій артерії, тому що, якщо тиск тут високий, то, імовірно, він високий і у всіх артеріях.

Рекомендації щодо класифікації артеріального тиску нещодавно були змінені, щоб відобразити зростаючу кількість даних, які показують, що навіть помірно високий артеріальний тиск може значно збільшити ризик серцево-судинних захворювань. Тепер "**нормальний**" систолічний артеріальний тиск визначається, **менше 120 мм рт. ст.**, а нормальний діастолічний тиск – **менше 80 мм рт. ст.** Підвищеним артеріальним тиском вважається діапазон систолічного тиску від **120 до 129 мм рт. ст.** при діастолічному **менше 80 мм рт. ст.**

Гіпертонія 1 стадії – коли **систоличний** артеріальний тиск становить від **130 до 139 мм рт. ст.** та діастолічне від **80 до 89 мм рт. ст.**

Гіпертонія 2 стадії - коли систолічний артеріальний тиск визначається як тиск **140 мм рт. ст. або вище**, а діастолічний **90 мм рт. ст. або вище**. Зазвичай і систолічний, і діастолічний тиск мають тенденцію підвищуватись або падати одночасно, але це не завжди так. Іноді у вас може бути систолічна або діастолічна гіпертензія, коли один показник у нормі а інший дуже високий. Це називається ізольованою систолічною гіпертензією або ізольованою діастолічною гіпертензією.

Високий кров'яний тиск є серйозною проблемою для кровоносних судин, оскільки він викликає пошкодження ендотеліальних клітин, що вистилають внутрішню частину судин. Подібно до садового шлангу, який завжди знаходиться під високим тиском. У довгостроковій перспективі у кровоносних судинах можуть утворюватись крихітні **тріщини та розриви**, які

можуть призвести до серйозних проблем, таких як **інфаркт міокарда, аневризми та інсульти**.

Зараз приблизно **90%** випадків гіпертензія виникає без чітко встановленої основної причини. Це називається **первинною** чи **есенціальною гіпертензією**. Іншими словами, згодом тиск в артеріях починає непомітно повзти вгору, і є багато факторів ризику які сприяють виникненню первинної гіпертензії. До них відносяться: старість, ожиріння, дієта з високим вмістом солі та малорухливий спосіб життя. За винятком віку, всі ці фактори можна покращити, змінивши спосіб життя. І ці зміни можуть допомогти знизити гіпертензію.

Однак приблизно в **10%** випадків причиною гіпертонії є конкретне основне захворювання, що ідентифікується; і називається цей варіант гіпертензії, **вторинною гіпертензією**. Наприклад, все, що обмежує приплив крові до **нирок**, може викликати гіпертензію, такі речі, як атеросклероз, васкуліт або розшарування аорти. Це тому, що нирки відіграють важливу роль у регуляції артеріального тиску. Коли до нирок надходить недостатньо крові, нирки виділяють гормон **ренін**, який зрештою допомагає ниркам утримувати більше води. Ця вода сприяє збільшенню кількості крові в артеріях, роблячи їх наповненішими, що призводить до підвищення тиску. Інші захворювання також можуть викликати вторинну гіпертензію. **Фібром'язова дисплазія**, яка вражає молодих жінок, може призвести до потовщення стінок артерій великого та середнього калібру. Якщо вона виникає у нирковій артерії та обмежує приплив крові до нирок, це викликає збільшення кількості реніну. Інший приклад - пухлина, яка виробляє надлишок **альдостерону**, який, як і ренін, призводить до затримки рідини.

Нарешті, якщо артеріальний тиск дуже швидко піднімається, це називається **гіпертонічним кризом** і включає підвищення **систолічного тиску вище 180 мм рт. ст.** або **діастолічного тиску вище 120 мм рт. ст.** Гіпертонічний криз можна розділити на ускладнений гіпертонічний криз та неускладнений. При неускладненому гіпертонічному кризі ще не відбулося пошкодження **органів-мішеней**, таких як мозок, **нирки, серце та легені**. Але при ускладненому гіпертонічному кризі спостерігаються ознаки ушкодження органів-мішеней.

Отже, щодо симптомів, то зазвичай первинна артеріальна гіпертензія насправді не супроводжується будь-якими симптомами, тому її іноді називають **«тихим вбивцею»**.

Вторинна артеріальна гіпертензія може включати безліч симптомів, пов'язаних з основним захворюванням на тлі якого вона виникла. І, нарешті, при ускладненому гіпертонічному кризі, клінічна картина може включати такі симптоми, як **сплутаність свідомості, сонливість, біль у грудях та задишка.**

Першим вибором на лікування артеріальної гіпертензії є зміна способу життя, наприклад, **зміна дієти, зменшення гіподинамії, зменшення стресу.** Крім того, в деяких випадках можна застосовувати різні антигіпертензивні препарати.

Отже, підіб'ємо короткий підсумок: гіпертонією, або артеріальною гіпертензією хворіють понад мільярд людей у всьому світі і згодом вона стає основним фактором ризику серцево-судинних захворювань та інсульту. **Гіпертонія 1 стадії** визначається як артеріальний систолічний тиск від **130 до 139 мм рт. ст.** та діастолічний тиск від **80 до 89 мм рт. ст.**, тоді як при **гіпертонії 2 стадії** визначається систолічний артеріальний тиск понад **140 мм рт. ст.** та діастолічний артеріальний тиск понад **90 мм рт. ст.** Спочатку гіпертонія зазвичай не викликає жодних симптомів, і першою лінією лікування є зміна способу життя.