Артериална хипертония

Артериалната хипертония (АХ) е състояние на трайно повишено артериално налягане, в резултат на спазъм или стесняване на кръвоносните съдове. АХ не е само заболяване на сърцето, а засяга целия организъм. Тя е една от водещите причини за инвалидизация и преждевременна смърт. В резултат на АХ настъпват тежки, а в много случаи и смъртоносни **усложнения** като мозъчен инсулт, миокарден инфаркт, нарушения на бъбречната функция, проблеми, свързани с бременността, увреждания на очите и др.

Кръвното налягане е един от виталните признаци и е изключително важен показател за здравословното състояние на човека. По своята същност, то представлява налягането на циркулиращата върху стените на кръвоносните съдове, и в частност артериите, кръв.

Кръвното налягане се изобразява с две стойности:

- Систолична стойност - показва по-високата стойност и измерва силата, с която сърцето изпомпва кръвта;
- Диастолична стойност - изразява се в по-ниската стойност и измерва съпротивлението, което кръвоносните съдове оказват на кръвообращението.

Според Европейската асоциация по хипертония оптималното кръвно налягане в кръвта следва да бъде 120 mm Hg систолно на 80 mm Hg диастолно. За нормални се приемат и границите межу 120-129 mm Hg систолно и 80-84 mm Hg диастолно.

Тъй като първоначалните симптоми на хипертонията са съвсем леки, често заболяването се диагностицира едва в напреднал стадий, когато са нанесени тежки и трайни увреди на организма.

Стресът, неправилното хранене и недостатъчното движение са основните фактори за повишаването на кръвното налягане.

Промените в хранителния режим и начина на живот могат да намалят риска от здравни усложнения.

Поддържането на здравословно тегло е от основно значение за намаляване на риска от хипертония и сърдечно-съдови заболявания.

Два са показателите, които трябва да бъдат следени:

Обиколка на талията

Препоръчаните стойности за коремната обиколка са:

- за мъже - под 94 см
- за жени - под 80 см

Индекса на телесната маса:

Индексът на телесната маса е медико-биологичен показател, който служи за определяне на нормалното, здравословно тегло при хората. (ИТМ = Теглото в килограми/ (Ръста в метри) на квадрат).

Наднорменото тегло и затлъстяването са отговорни за около 35% от исхемичната болест на сърцето и 55% от хипертоничната болест сред възрастните в Европейския регион рискът от развитие на повече от едно от тези други заболявания се увеличава значително, когато телесното тегло е повишено (ИТМ над 35 kg/m2).

Хората с ИТМ 30–34,9 kg/m2 живеят средно 2–4 години по-малко от тези с нормален ИТМ (18,5–24,9 kg/m2), а тези с ИТМ над 40 живеят средно десет години

Статистиката показва, че пада и долната възрастова граница на хипертонията и вече има регистрирани случаи на деца с това заболяване. Това налага обществото все по-ясно да осъзнае ролята на рисковите фактори като наднормено тегло, прекомерната употреба на сол, системна употреба на алкохол и намалена двигателна активност.

