



Стресс

и высокое
кровяное
давление

Издатель и составитель:
Издательство медицинской литературы
OÜ Lege Artis

Консультанты:
Арво Месикепп, Маргус Вийгимаа

Информационные материалы изданы в целях профилактики сердечных заболеваний и предназначены для взрослого населения

Оформление: Karolin Disain OÜ

Финансирование:
Эстонская Больничная касса

Для бесплатного распространения

ISBN 9985-9643-8-1
© OÜ Lege Artis

При необходимости можно получить дополнительную информацию и совет у своего семейного врача и сестры или позвонить **по консультационному телефону семейного врача 1220.**

www.legeartis.ee
lege artis

 **Eesti Haigekassa**
Estonian Health Insurance Fund





Что такое стресс?

Стресс – это состояние нервного возбуждения, при котором нарушается гормональное равновесие. При стрессе в кровь выбрасываются гормоны стресса, которые негативно влияют на все органы, но больше всего – на сердечно-сосудистую систему.

При некоторых обстоятельствах стресс является хорошим и полезным явлением, которое обеспечивает успешную деятельность организма и выживание, однако длительный стресс действует на организм разрушительно.

Гормоны стресса вызывают напряжение в мышцах, сужение кровеносных сосудов и повышение кровяного давления.



Как возникает стресс?

Стресс возникает в экстремальных для организма условиях – ими могут быть напряженная домашняя обстановка, одиночество, слишком тяжелая умственная или физическая работа, внезапное изменение привычного ритма жизни, собственная болезнь или тяжелая болезнь близкого человека, травма, беспокойство за близкого человека, проживание и работа в непривычном климате, усталость, истощение и т.д.

Как стресс влияет на сердце?

Высокое кровяное давление – одно из самых распространенных последствий стресса.

Если стресс сопровождают еще и т.н. плохие привычки – курение, употребление алкоголя, нерегулярное и нездоровое питание и малая подвижность, возникает риск атеро-

склероза или закупорки артерий, риск сердечных заболеваний повышается.

Атеросклероз – это болезнь артерий, которая чаще всего поражает коронарные артерии сердца, сосуды мозга и почек, а также артерии нижних конечностей и глаз.



SOOL



Что такое кровяное давление?

Кровяное давление – это числовой показатель работы сердца. Когда сердце качает кровь в кровеносные сосуды, в них возникает давление, которое можно измерить специальным прибором. На величину давления влияют сила сокращения сердечной мышцы кровеносных сосудов.

Показатели нормального кровяного давления здорового взрослого человека: $<130/ <85$ мм ртутного столбика, это значит, что верхнее кровяное давление составляет <130 миллиметров ртутного столба, а нижнее кровяное давление <85 миллиметров.

Кровяное давление изменяется круглосуточно в соответствии с нуждами организма. Ночью давление ниже, а во время волнения и физической нагрузки выше всего.

Как возникает высокое кровяное давление?

Высокое кровяное давление возникает при повышенном тоне кровеносных сосудов, снабжающих организм богатой кислородом кровью, – артерий, их мелких разветвлений артериол и капилляров. В таких условиях мышцы сердца должны напрягаться больше, чтобы протолкнуть кровь через суженные сосуды и поддерживать обеспечение тканей кислородом на прежнем уровне.

Причины развития гипертонической болезни:

- лишний вес,
- стресс и умственное напряжение,
- малая физическая нагрузка,

- злоупотребление алкоголем,
- курение,
- неправильные привычки в питании.

Гипертоническая болезнь часто бывает наследственной, поэтому люди с предрасположенностью к ней должны особенно тщательно остерегаться факторов риска. При наследственной предрасположенности гипертония проявляется в более раннем возрасте, но ее можно избежать.

Реже причинами гипертонии могут быть другие болезни: болезни почек, гормональные расстройства и т.п.



Какой вред наносит высокое кровяное давление?

Стабильно высокое кровяное давление означает дополнительную нагрузку на сердце. Высокое кровяное давление повреждает кровеносные сосуды и существенно ускоряет процесс сужения сосудов.

Несмотря на то что при высоком кровяном давлении не всегда сразу появляются нарушения самочувствия или явные признаки болезни, в сердце и кровеносных сосудах появляются изменения. Если высокое кровяное давление сохранится надолго, эти изменения становятся необратимыми, поэтому

нужно регулярно проверять кровяное давление.

Повышенное кровяное давление является одним из основных факторов риска сердечных заболеваний, среди них:

- ишемическая болезнь сердца (может проявляться также как грудная жаба, или стенокардия, инфаркт миокарда, что часто приводит к внезапной смерти);
- сердечная недостаточность,
- почечная недостаточность,
- инсульт.

Как высокое кровяное давление влияет на сердце?

В условиях повышенного кровяного давления, когда сердце усиленно работает, чтобы протолкнуть кровь через суженные кровеносные сосуды, мышца сердца утолщается. Впоследствии обеспечение сердца кровью ухудшается.

- Когда мышца сердца утолщается, обеспечивающие сердце кислородом кровеносные сосуды не могут уже снабжать стенки сердечной мышцы кровью в достаточной мере, и работа сердца ухудшается.
- В результате закупорки коронарных артерий, снабжающих сердце кровью, развивается инфаркт миокарда.





Какое кровяное давление считается нормальным?

Нормальное кровяное давление $<130/<85$ мм рт. ст.

Кровяное давление на границе нормы
 $130-139/85-89$ мм рт. ст.

Высокое кровяное давление $>140/>90$ мм рт. ст.

Хотя кровяное давление и повышается с возрастом, но и у пожилых людей его нельзя считать нормальным.

Как измерить кровяное давление?

- Перед измерением кровяного давления не рекомендуется в течение получаса пить кофе или курить.
- Перед измерением кровяного давления нужно спокойно посидеть в удобной позе по крайней мере 5 минут.
- Руку, на которой будут измерять кровяное давление, нужно положить на стол на уровне сердца, ладонью вверх.
- Используя автоматические приборы для измерения давления, нужно следовать инструкции, которая обычно прилагается к аппарату. На манжете также имеются отметки для ее правильного наложения.
- При использовании сфигмоманометра, т.е. измеряя кровяное давление не автоматически, нужны манжета и стетоскоп, чтобы зарегистрировать верхнее и нижнее давление. Измеряя кровяное давление не автоматически, можно точнее определить показатели кровяного давления. Поэтому иногда нужно измерять кровяное давление вручную, чтобы избежать ошибок.

Как часто нужно проверить кровяное давление?

Каждому взрослому человеку следует проверять свое кровяное давление не реже чем раз в два года. Если в семье встречались случаи гипертонической болезни, инфаркта или инсульта, и ваши показатели кровяного давления уже на границе нормы (130-139/85-89 мм рт. ст.), рекомендуется проверять давление один раз в год.



Как защитить сердце от высокого кровяного давления?

- **Двигайтесь регулярно**

Движение (прогулки на свежем воздухе, регулярные занятия щадящими видами спорта и др.) помогает поддерживать нормальный вес, стимулирует обмен веществ, благоприятно влияет на кровяное давление, на содержание холестерина и на равновесие сахара крови. Например, уменьшение веса на 10 кг может понизить кровяное давление у людей с избыточным весом на 10 мм рт. ст.

- **Питайтесь сбалансированно**

Ешьте больше волокнистых веществ, потребляйте меньше соли и твердых жиров. Не злоупотребляйте алкоголем, так как он спо-

собствует увеличению веса и ускоряет сужение кровеносных сосудов.

Полезная для сердца пища снижает содержание холестерина в крови, кровяное давление и вес.

- **Бросьте курить**

Курение ускоряет сужение кровеносных сосудов, снижает содержание кислорода в крови, повышает свертываемость крови и риск тромбов. Курение увеличивает риск инфаркта и инсульта.

- **Отдыхайте регулярно**

Достаточный отдых уменьшает стресс и риск высокого кровяного давления.





Как избежать стресса?

Сохраняйте позитивный настрой:

- Не переживайте из-за вещей, которые вы не можете изменить.
- Ставьте реальные цели.
- Постарайтесь понять людей вокруг себя, будьте толерантными.
- Знайте, как отдыхать и радоваться отдыху.

Измените свой стиль жизни на более щадящий.

- Планируйте свои действия так, чтобы на все хватало времени.
- Умейте распределять свое время.
- Спице достаточно.
- Находите время для друзей или хобби.
- Найдите себе приятное физическое занятие.

Если вы сами не можете найти способ избавления от стресса, обратитесь за советом к психологу или к семейному врачу.

Спрошу себя	Да/Нет
я ем преимущественно нежирную пищу	
я ем малосоленые блюда	
я ем фрукты, овощи, ягоды каждый день	
я редко ем жирные пироги и булочки	
я употребляю при приготовлении пищи растительное масло	
я двигаюсь каждый день не менее получаса	
я не курю	
я не злоупотребляю алкоголем	
я достаточно отдыхаю и расслабляюсь	
я обычно в хорошем настроении	
я умею справляться со стрессом	
я знаю содержание холестерина у себя в крови	
я знаю показатель своего кровяного давления	
мой вес в норме	

Чем больше ответов “да”, тем лучше для сердца. Ответы “нет” показывают, что можно изменить к лучшему. Не все нужно изменять сразу и сейчас. Начинать следует с того, что кажется самым простым.

Хорошо ли я забочусь о своем сердце?

Что говорят цифры о здоровье моего сердца?

	Желательные показания
пульс	в спокойном состоянии до 80 ударов/мин.
кровяное давление	ниже 130/85 мм рт. ст.
холестерин	ниже 5,0 ммоль/л
сахар крови	ниже 5,5 ммоль/л
объем талии	у женщин менее 88 см у мужчин менее 104 см
вес	индекс веса* 19-25

$$* \text{ индекс веса} = \frac{\text{вес (кг)}}{\text{рост (м)} \times \text{рост (м)}}$$

- Желательно знать свои показатели кровяного давления, холестерина и сахара крови.
- Необходимо следить за своим весом и объемом талии.
- Жировые отложения на животе опаснее, чем на бедрах.

