SAFE

STROKE ALLIANCE FOR EUROPE



- Главная
- О нас
- Факторы риска
    - Физическая инертность
    - Высокий холестерин
    - Неправильное питание
    - Алкоголь
    - Курение
    - Фибрилляция предсердий
    - Ожирение
    - Высокое кровяное давление
    - Сахарный диабет
    - Стресс и депрессия
- Ресурсы
    - Подкаст
    - Блог
    - Видео
    - Полезные ссылки
    - Дополнительное чтение
    - Пресс-релизы

Высокое кровяное давление — самый большой фактор риска инсульта



Инсульт возникает в случае, когда прерывается приток крови к головному мозгу. Есть много причин, по которым это может произойти, но одним из главных «виновников» является высокое кровяное давление, так как это может ослабить артерии в мозге и привести к тому, что они будут больше подвержены разрыву или тромбообразованию. Это делает высокое кровяное давление самым большим отдельно взятым фактором риска инсульта (1).

Насколько распространено высокое кровяное давление?

Приблизительно у 26% населения мира имеется высокое кровяное давление (или артериальная гипертензия). Оно поражает более одного миллиарда человек и, согласно оценкам, приводит к смерти 9,4 млн человек ежегодно. Однако, еще несколько миллионов людей даже не знают, что оно у них повышено (2, 3).

В чем разница между первичным и вторичным высоким кровяным давлением?

Большинство случаев у взрослых (90–95%) классифицируются как первичная артериальная гипертензия, которая может быть результатом воздействия генетических факторов, то есть она передается с генами родственника. Лишь небольшой процент случаев вторичной артериальной гипертензии (2-10%). Они могут быть вызваны множеством различных причин, в том числе приемом определенных лекарств, злоупотреблением запрещенными наркотиками или ранее существовавшим заболеванием, например, нарушением со стороны почек (4).

Как узнать, есть ли у вас высокое кровяное давление?

Если Вам когда-либо измеряли артериальное давление, Вам сообщали два значения. Первое значение известно, как систолическое артериальное давление, а второе — как диастолическое артериальное давление. Нормальное давление должно быть ниже, чем 120/80. Если какое-либо из значений выше указанного, у Вас может иметься или развивается артериальная гипертензия.

Обычно, после того, как Ваше систолическое давление удалось поддерживать на уровне нормальных значений, Вваше диастолическое давление тоже снижается (1).

Что вызывает высокое кровяное давление?

Есть много факторов, которые могут способствовать повышению кровяного давления. Риск заболевания увеличивается с возрастом, и оно чаще встречается у мужчин, особенно черной расы. У Вас также больше шансов на развитие этого заболевания, если оно есть у Ваших родственников, если у Вас избыточный вес, Вы курите, пьете слишком много алкогольных напитков или потребляете продукты с высоким содержанием соли. Высокое кровяное давление может развиться и во время беременности, а также, если Вы страдаете от длительных хронических заболеваний, таких как заболевание почек или сахарный диабет (6).

Каковы симптомы высокого кровяного давления?

Причина, по которой люди не всегда знают, что у них высокое кровяное давление, заключается в том, что часто симптомы незначительны или отсутствуют. У Вас могут быть головные боли, одышка или носовое

кровотечение. Но Вы можете вообще ничего не испытывать. Вы даже можете не знать о повреждении ваших артерий, что увеличивает риск инсульта. Вот почему для лиц старше 18 лет так важно проверять кровяное давление один раз в год (6).

Что я могу сделать для минимизации риска инсульта?

Помимо регулярных проверок кровяного давления, Вы можете снизить риск инсульта, поддерживая относительно низкое кровяное давление. Этого легко достичь, ведя здоровый образ жизни, придерживаясь правильного питания и регулярно занимаясь физическими упражнениями, а также принимая лекарства, назначенные вашим врачом. Помните, чем ниже у Вас кровяное давление, тем ниже риск инсульта (1).

Литература:

1. WHO. A global brief on hypertension. Geneva: World Health Organisation, 2013.
2. Benjamin EJ, Blaha MJ, Chiuve SE, et al, for the American Heart Association Statistics Committee and Stroke Statistics Subcommittee. Heart disease and stroke statistics-2017 update: a report from the American Heart Association. Circulation. 2017 Mar 7. 135 (10): e146-e603.
3. Kearney PM, Whelton M, Reynolds K, Muntner P, Whelton PK, He J. Global burden of hypertension: analysis of worldwide data. Lancet. 2005 Jan 15-21. 365 (9455): 217-23.
4. [Guideline] Mancia G, Fagard R, Narkiewicz K, et al. 2013 ESH/ESC Guidelines for the management of arterial hypertension. 23rd European Meeting on Hypertension & Cardiovascular Protection. Available at https://www.esh2013.org/wordpress/wp-content/uploads/2013/06/ESC-ESH-Guidelines-2013.pdf.
5. James PA, Oparil S, Carter BL, et al. 2014 Evidence-Based Guideline for the Management of High Blood Pressure in AdultsReport From the Panel Members Appointed to the Eighth Joint National Committee (JNC 8). JAMA. 2014;311(5):507–520. doi:10.1001/jama.2013.284427
6. Katakam R, Brukamp K, Townsend RR. What is the proper workup of a patient with hypertension?. Cleve Clin J Med. 2008 Sep. 75 (9): 663-72.

Разработано

SAFE сохраняет полный контроль за содержанием этого сайта.

Финансовая поддержка — образовательный грант от компании

Ссылки

- Условия использования
- Политика конфиденциальности
- Политика использования файлов cookie
- Контакты

- Facebook
- X
- RSS