

Как выявить гипертонию

Артериальную гипертонию диагностируют при уровне артериального давления 140/90 мм.рт.ст. Кардиологи называют гипертонию «немым убийцей». Она длительное время может протекать без всяких симптомов пока не приводит к осложнениям, в основном к инфаркту и инсульту. Запомните простой алгоритм действий, который поможет вовремя выявить заболевание и взять его под контроль.

ШАГ 1. СЛЕДИТЕ ЗА ДАВЛЕНИЕМ.

Людам старше 40 лет его необходимо измерять не реже 1раза в месяц независимо от самочувствия. Если хотя бы раз «верхнее» давление будет равно или превысит 140 мм. рт .ст. , а «нижнее» - 90 мм. рт. ст. нужно обратиться к врачу. Визит к нему необходим, даже если повышен один показатель.

ША Г 2. ПОДТВЕРДИТЕ ДИАГНОЗ.

Обследование у врача тоже включает измерение давления. Но чтобы подтвердить диагноз нужно провести его не один, а как минимум три раза – в разные дни. Если все три показателя давления выше нормы, гипертония считается подтвержденной.

ШАГ 3.ОЦЕНИТЕ РИСК.

Важно понять, насколько гипертония успела навредить организму. Для этого нужно:

- провести ЭХО-кардиографию, чтобы оценить состояние сердца;
- определить уровень холестерина в крови, чтобы понять, насколько выражен атеросклероз;
- проверить мочу на содержание альбуминов и белка, которое свидетельствует о проблемах с почками (они могут быть и причиной гипертонии, и следствием);
- оценить уровень мочевой кислоты в крови – замечено, что люди, у которых он высок, часто страдают гипертонией и ишемической болезнью сердца;
- сдать кровь на сахар, чтобы понять, нет ли диабета.

ШАГ 4. ЛЕЧИТЕСЬ!

Оценив эти и другие показатели, врач решит, насколько велика угроза для здоровья, и даст рекомендации по лечению гипертонии. Обязательно соблюдайте их – это позволит вам жить полноценно и долго.