

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ: ОПРЕДЕЛЕНИЕ, ПРИЧИНЫ, ДИАГНОСТИКА И МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

Юсунова Мафтуна Азаматовна

Ассистент кафедры патологической физиологии Бухарского государственного медицинского института.

Введение

Артериальная гипертония (АГ) — это патологическое состояние, при котором артериальное давление повышается выше нормальных значений. АГ представляет собой серьезную угрозу здоровью человека, и в долгосрочной перспективе может привести к заболеваниям сердечно-сосудистой системы, инсультам, инфарктам, почечной недостаточности и множеству других проблем. АГ является одним из самых распространенных хронических заболеваний в мире, и ее рост создает серьезную нагрузку на систему здравоохранения.

Ключевых слова: Артериальная гипертония (АГ), Повышенное артериальное давление

1. Определение и Классификация Артериальной Гипертонии

Артериальная гипертония — это заболевание, характеризующееся повышением артериального давления, которое обычно составляет 140/90 мм рт. ст. и выше. АГ делится на три основных степени:

- 1 степень АГ: 140-159/90-99 мм рт. ст.
- 2 степень АГ : 160-179/100-109 мм рт. ст.
- 3 степень АГ : 180 мм рт. ст. и выше по систолическому давлению и 110 мм рт. ст. и выше по диастолическому давлению.

2. Причины Артериальной Гипертонии

На развитие гипертонии могут влиять различные факторы, которые можно разделить на две основные группы:

- Первичная (идиопатическая) гипертония : Для этого типа гипертонии не установлена точная причина. Обычно первичная гипертония связана с наследственными факторами, влиянием окружающей среды и образом жизни.
 - Наследственность : Генетические факторы, передающиеся от родителей к детям.
 - Тонус сосудов : Изменения в механизмах, регулирующих тонус сосудов (например, система ренин-ангиотензин).
 - Питание и ожирение : Высокое потребление соли, избыточный вес и низкая физическая активность.

- Вторичная гипертония : В этом случае повышение давления связано с определенным заболеванием или состоянием. Наиболее частыми причинами являются:

- Заболевания почек : Сужение почечных сосудов или почечная недостаточность.

- Эндокринные заболевания : Повышение уровня гормонов, регулирующих артериальное давление, таких как альдостерон или кортизол.

- Нарушения вазомоторной функции : Уплотнение или воспаление сосудов.

3. Клинические Проявления Артериальной Гипертонии

У большинства пациентов с гипертонией заболевание может протекать бессимптомно, что делает его "тихим убийцей". Однако некоторые пациенты могут испытывать следующие симптомы:

- Головная боль
- Туман в глазах или потеря зрения
- Учащенное сердцебиение
- Усталость или общая слабость

При длительно высоком артериальном давлении могут возникнуть повреждения органов, таких как сердце, мозг, почки и глаза.

4. Диагностика

Основным методом диагностики гипертонии является измерение артериального давления. Измерения должны проводиться не менее двух раз с интервалом в минуту для подтверждения диагноза.

- Амбулаторное мониторирование в течение 24 часов : Это позволяет отслеживать изменения давления в течение дня.

- ЭКГ и ультразвуковое исследование : Для оценки состояния сердца и сосудов.

- Анализы крови и мочи : Для оценки функции почек и других органов.

5. Методы Лечения

Лечение артериальной гипертонии включает как фармакологические, так и нефармакологические методы. Совмещение обоих типов лечения является основой эффективного контроля над заболеванием.

- Фармакотерапия :

- Диуретики : Снижают объем жидкости в организме, уменьшая отеки.

- Ингибиторы АПФ : Расширяют сосуды, снижая артериальное давление.

- Бета-блокаторы : Замедляют сердечный ритм и снижают давление.

- Блокаторы кальциевых каналов : Расширяют сосуды и замедляют сердечный ритм.

- Антагонисты рецепторов ангиотензина II (АРБ) : Расслабляют сосуды и облегчают работу сердца.
- Нефрмакологические методы :
 - Диета : Ограничение потребления соли, увеличение количества фруктов и овощей.
 - Физическая активность : Не менее 150 минут умеренной физической активности в неделю.
 - Отказ от курения : Курение повышает артериальное давление.
 - Ограничение алкоголя : Потребление алкоголя должно быть минимальным.
 - Управление стрессом : Практики йоги и медитации могут способствовать снижению стресса.

6. Профилактика

Предотвращение артериальной гипертонии тесно связано с ведением здорового образа жизни:

- Ограничение потребления соли
- Поддержание нормального веса
- Увеличение физической активности
- Управление стрессом
- Отказ от курения

7. Заключение

Артериальная гипертония является широко распространенным заболеванием, которое можно предотвратить и эффективно лечить. Раннее выявление, регулярный мониторинг и правильное лечение являются важными факторами в управлении артериальной гипертонией. Пациенты с гипертонией должны использовать как фармакологические, так и нефрмакологические методы лечения для улучшения здоровья и качества жизни. Поддержание здорового образа жизни является ключом к профилактике гипертонии.

Литература:

1. Kearney PM, Whelton M, Reynolds K, et al. Global burden of hypertension: analysis of worldwide data. Lancet. 2005;365(9455):217-223.
2. Mancia G, Fagard R, Narkiewicz K, et al. 2013 ESH/ESC Guidelines for the management of arterial hypertension. Eur Heart J. 2013;34(28):2159-2219.
3. Whelton PK, Carey RM, Aronow WS, et al. 2017 ACC/AHA/AAPA/ABIM/ABFM/ACP/AGS/ASH/ASPC/NMA/PCNA Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation, and Management of High Blood Pressure in Adults. J Am Coll Cardiol. 2018;71(19):e127-e248.

4. УОК Наврузова- [Современные аспекты этиопатогенеза генерализованного пародонтита \(обзор литературы\)](#) // Биология и интегративная медицина, 2019 2 (30).-С.-62-89.
5. УО Наврузова, МА Садуллоева, ФГ Вохидова- [Особенности течения covid-19 у пациентов с бронхиальной астмой](#) // Barqarorlik va yetakchi tadqiqotlar onlayn ilmiy jurnali, 2022 №2(8).-С.-149-158
6. УОК Наврузова- [Современные аспекты этиопатогенеза генерализованного пародонтита \(обзор литературы\)](#) // Биология и интегративная медицина, 2019 №2(30) -С.- 62-89