Поскольку гипертония проявляется симптомами только при опасном повышении давления, каждому человеку следует контролировать собственное давление, не дожидаясь головных болей, красноты лица и прочих симптомов.

Симптомы гипертонии

Существует ошибочное мнение, что гипертония сопровождается раздражительностью, потливостью, краснотой лица и проблемами со сном, однако на самом деле при высоком давлении не наблюдается каких-либо симптомов. Поэтому, не уделяя должного внимания проверке давления и полагая, что на гипертонию вам укажут симптомы, вы подвергаете опасности собственную жизнь.

**Мифы о симптомах гипертонии**

**Миф 1: головные боли**

Лучшим доказательством того, что высокое давление не сопровождается головными болями, является гипертонический криз (состояние, при котором систолическое давление превышает 180 и диастолическое давление превышает 110).

В начале прошлого века существовало мнение, что люди с высоким давлением часто страдают от головных болей, но оно было опровергнуто в результате исследований.

Ученые также исследовали пульсовое давление (разницу систолического и диастолического давлений) и сделали вывод, что при высоком пульсовом давлении артерии становятся жестче, и ухудшается работа нервных окончаний, в результате чего у человека снижается чувствительность к боли.

Это говорит о том, что головные боли не являются показателем повышения давления.

**Миф 2: носовые кровотечения**

Кровотечения из носа могут быть признаком повышенного давления только при гипертоническом кризе. В остальных случаях люди с гипертонией не страдают носовыми кровотечениями.

При носовых кровотечениях, случающихся чаще, чем раз в неделю (особенно обильных и трудно останавливаемых), рекомендуется обратиться к врачу.

Не следует забывать, что носовые кровотечения могут случаться по самым различным причинам, среди которых сухой воздух, сильное сморкание, некоторые заболевания (синуситы, простуды, аллергии), искривление перегородки носа, а иногда и терапия антикоагулянтами (аспирином, варфарином).

**Косвенные признаки гипертонии**

Точно определить наличие гипертонии может только врач.

Выделяется ряд признаков повышенного давления, которые, тем не менее, могут указывать и на развитие других патологий:

**Кровавые пятна на глазах.**Хотя пятна крови на глазных яблоках нередко наблюдаются при сахарном диабете или гипертонии, появление таких кровоизлияний напрямую не связано с данными заболеваниями. Однако может оказаться, что кровавые пятна вызваны повреждением зрительного нерва, произошедшим по причине повышения давления.

**Красное лицо.**Лицо может покраснеть по причине расширения кровеносных сосудов, вызванного погодными условиями, острой едой, употреблением горячих или алкогольных напитков, стрессом или физической нагрузкой, которые могут способствовать временному повышению кровяного давления.

**Головокружение.**Само по себе высокое давление не вызывает головокружения. Оно может появиться как побочный эффект от приема некоторых препаратов для лечения гипертонии, но все же на головокружение следует обратить внимание, так как оно наряду с потерей координации и равновесия может являться признаком грядущего инсульта. Люди с гипертонией особо подвержены риску инсультов.

**Симптомы гипертонического криза:**

Повышение давления свыше 180/110 называется гипертоническим кризом. При данном состоянии человеку требуется экстренная врачебная помощь.

Гипертонический криз сопровождается следующими симптомами:

* носовым кровотечением
* сильной головной болью
* отдышкой
* тревожным состоянием.