Причины повышения давления, а также факторы, влияющие на развитие гипертонии.

Повышенное давление

Гипертония (повышенное давление) является наиболее часто диагностируемым заболеванием сердечнососудистой системы.

Артериальным давлением называется сила, с которой кровь давит на стенки артерий в процессе циркуляции по организму. Артерия наполняется определенным объемом крови. Слишком высокое давление представляет опасность для здоровья кровеносных сосудов и может привести к таким серьезным последствиям, как болезни сердца или инсульт. Гипертония является главной причиной возникновения инсульта и сердечного приступа.

**Измерение артериального давления**

Артериальное давление разделяется на систолическое (больший показатель, давление в артериях при сердцебиении и наполнении артерий кровью) и диастолическое (меньший показатель, давление в артериях при покое сердца в промежутке между ударами).

Нормальные показатели давления со временем увеличиваются от 90 на 60 у грудных детей до 120 на 80 у взрослых людей. Давление непременно повышается после физической активности или при волнении, что не является поводом для беспокойства, так как давлению свойственны подобные изменения.  
   
Нормальные показатели кровяного давления могут различаться в зависимости от особенностей организма и части тела.

Если у человека отмечается стабильно высокое давление, ему требуется консультация специалиста. При стабильно высоком давлении сердцу приходится работать выше его возможностей.

Гипертония может спровоцировать повреждение артерий и нарушения функций почек, глаз и мозга.

Диагноз «гипертония» ставят людям при давлении 140 на 90 и больше (проводят минимум два измерения).

Если давление остается повышенным, пациенту назначается лечение. Когда давление превышает 200/130, человеку требуется неотложная медицинская помощь. Пациенты, больные сахарным диабетом, находятся в группе повышенного риска развития заболеваний сердечнососудистой системы, поэтому лечение им назначается при давлении 130/80 и выше.

Люди с кровяным давлением немного выше 120/80 входят в группу повышенного риска заболевания гипертонией. Данное состояние называют предгипертонией, и оно может спровоцировать развитие патологий кровеносных сосудов, головного мозга, сердца и почек. По этой причине обычно рекомендуются начать лечение на этой стадии при отсутствии гарантий его эффективности в дальнейшем.  
   
К сожалению, большинство людей с повышенным давлением не осознают всей опасности своего состояния.

Хотя гипертония обычно не сопровождается какими-либо симптомами, она может нанести тяжелый вред здоровью. При отсутствии лечения гипертонии могут возникнуть болезни зрения, сердечный приступ, инсульт, почечная недостаточность, а также другие смертельно опасные состояния.

Гипертония также может вызвать сердечную недостаточность, которая лишает человека трудоспособности и сопровождается дыхательными проблемами.

Людям с очень высоким давлением (выше 130 на 200) ставят диагноз «злокачественная гипертония». Это опасная, стремительно развивающаяся патология, которая мгновенно причиняет вред и требует незамедлительного лечения.   
Для того чтобы контролировать повышенное давление, необходимо его регулярно измерять.

**Кто находится в группе риска развития гипертонии?**

Высокая вероятность развития гипертонии отмечается у следующих групп людей:

* с высоким артериальным давлением, [сердечнососудистыми заболевания](http://www.bolezni-serdza.ru/Article-1064-%D0%97%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F-%D1%81%D0%B5%D1%80%D0%B4%D0%B5%D1%87%D0%BD%D0%BE-%D1%81%D0%BE%D1%81%D1%83%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%B9-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC%D1%8B.html)ми или сахарным диабетом в семейном анамнезе
* в возрасте старше 55 лет
* с избыточной массой тела
* у малоподвижных
* у злоупотребляющих алкогольными напитками
* у курящих
* у любителей нездоровой пищи (соленой и насыщенной жирами)
* у людей, принимающих некоторые лекарственные средства, и наркоманов.

**Причины повышения кровяного давления**

**Первичная гипертония**

В большинстве случаев гипертонии причина, вызвавшая данное заболевание, не выяснена. Такая гипертония называется первичной.

Хотя этиология первичной гипертонии до сих пор не раскрыта, эта болезнь связывается с некоторыми факторами риска.

Повышенным давлением чаще всего страдают семейные люди (особенно мужчины).

Также на развитие гипертонии влияют возраст и расовая принадлежность.  
   
Развитие гипертонии связывается, в первую очередь, с пищевыми привычками и образом жизни человека. Особенно часто данным заболеванием страдают люди, которые потребляют много соли. У людей, не употребляющих соль, обычно не наблюдается повышения давления.

Как правило, у гипертоников, в рационе которых количество соли превышает минимальную потребность организма, давление резко увеличивается.

Прочие факторы, связанные с возникновением первичной гипертонии:

* избыточный вес
* сахарный диабет
* частая подверженность стрессам
* недостаточное потребление кальция, калия и магния
* малоподвижный образ жизни
* алкоголизм.

**Вторичная гипертония**

В случаях, когда причину высокого давления удается выяснить, диагностируют вторичную гипертонию.

Главной известной причиной развития гипертонии считается болезнь почек. Также гипертония может вызываться новообразованиями или другими патологиями, способствующими выработке надпочечниками избыточного количества гормонов, повышающих кровяное давление.

Также давление может повышаться при беременности, приеме оральных контрацептивов (особенно содержащих эстроген), а также при терапии сосудосуживающими лекарственными средствами.