



## **Артериялық гипертензия: негізгі белгілері және қалай алдын алуға болады**

Жүрек-қан тамыр жүйесі ауруларының басты қауіпті факторларының бірі – артериялық гипертензия (бұдан әрі – АГ) немесе қан қысымының жоғарлауы болып табылады. АГ-дан дүние жүзінде миллиард адам зардап шегуде, ол жүрек ұстамасы мен инсульттарға себеп болады. Зерттеушілердің бағалауы бойынша жоғары қан қысымы жыл сайын тоғыз миллион адамның өлім жағдайына себеп болады екен.

Қазақстан Республикасында жүрек және тамыр аурулары сырқаттану мен өлім жағдайлары құрылымында алдыңғы орынды алады. Жүрек-қан тамыр аурулары (ЖҚА) бұрынғысынша әлемнің дамыған және дамып келе жатқан елдерінде ересек адамдар арасында еңбекке қабілеттіліктің ерте жоғалуына және олардың өліміне себепші болады.

Гипертониялық ауру мен симптомдық гипертонияны біріктіретін АГ систолалық артериялық қысымның (САҚ) 140 мм.рт.ст. және одан жоғары, диастолалық қысым деңгейінің (ДАҚ) 90 мм. рт. ст. және одан жоғары көтерілуін білдіреді. АГ-ның ересек адамдар арасында таралуышамамен 40%-ға жуық құрайды. АГ-ның болуы туралы әрбір екінші адамның ғана білетіні және әрбір үшінші адамның ғана гипотензиялық препараттарды қабылдайтыны бұл жағдайды қиындатады. Демек, АГ барабар әрекет ету ЖҚА профилактикасындағы маңызды бағыттардың бірі болып табылады.

- Сіз соңғы кезде желке тұсыңыздың қатты ауырсынуынан зардап шегесіз бе?
- Сіз құлағыңызда шуыл естисіз бе немесе жалпы әлсіздікті сезінесіз бе?
- Мүмкін Сіз көру қабілетіңіздің нашарлағанын немесе тепе-теңдіктің кенеттен аздап бұзылғанын байқаған боларсыз?
- Мүмкін Сіздің зейін қоюыңыз төмен шығар және жұмыс күнінің ортасында Сіз кенеттен шаршайтын шығарсыз?

Осы құбылыстардың арасында ешқандай байланыс болмауы да мүмкін, алайда, олар қандай да бір ауруды білдіруі де мүмкін. Сипатталған барлық белгілер артериялық гипертензиямен ауыратын науқастарда байқалуы мүмкін.

Гипертониялық ауру өршімелі сипатқа ие және оны бастапқы сатысында дер кезінде емдесе толық айығуға болады.

Барлық жағдайларда ұсыныстарды орындау, тұрақты бақылау және дұрыс емделу өзгерістердің кері қайтуына ықпал етіп, инсульт және инфаркт сияқты күрделі асқыныстардың дамуына жол бермейді.

Инсульт симптомдарын танудың 3 негізгі тәсілін есте сақтаңыз (**КСК**).

**К** – зардап шегушіден КҮЛУІН сұраңыз.

**С** – оның СӨЙЛЕСУІН сұраңыз. Қарапайым сөйлемді байланыстырып айтып шығуды сұраңыз. Мысалы: «Күннің көзі жарқырап тұр».

**К** – екі қолын КӨТЕРУДІ сұраңыз.

**Инсульт кезінде:** күлкі түзу емес – беттің бір жағы қозғалмайды, еріндердің бұрышы төмен түскен, сөйлегенде мас адам тәрізді мүдіріп сөйлейді, ал қолдары бір деңгейде көтерілмейді, қолдың зақымданған бөлігі үнемі төмен болады.

**Инсульт кезінде нені істеуге болмайды:** Мәселені өз күшіңізбен шешуге тырыспаңыз.

**Инсульт кезінде одан әрі не істеу керек:** Зардап шегушіні дәрігерге жеткізу. Өзі қозғала алмаған жағдайда – “жедел жәрдем” шақыру. Зардап шегушіні психологиялық тұрғыда қолдау қажет екенін ұмытпаңыз.

**Осы симптомдары бар адамдар тез арада медициналық көмекке жүгінуі тиіс.**

### **СІЗ БІЛУІҢІЗ ТИІС:**

**Өзіңіздің артериялық қысымыңызды білуіңіз қажет:** жоғары артериялық қысымның симптомдары әдетте білінбейді, бірақ ол кенеттен инсультқа немесе инфарктіге әкелуі мүмкін.

**Қандағы қант деңгейін білу:** қандағы глюкозаның артуы (диабет) инфаркт пен инсульттардың даму қаупін арттырады. Егер сізде диабет болса, қауіпті барынша азайту үшін артериялық қысымды және қандағы қант деңгейін бақылап отыру қажет.

**Қандағы липидтердің деңгейін білу:** қандағы холестериннің артық деңгейі инфаркт пен инсульттардың даму қаупін жоғарлатады. Қандағы холестеринді қажетті деңгейде ұстау үшін дұрыс тамақтану, ал деңгейі қалыпты деңгейден жоғары болғанда тиісті дәрілермен бақылап отыру қажет.

### **АРТЕРИЯЛЫҚ ҚЫСЫМДЫ ӨЛШЕУ ЖӨНІНДЕГІ ҰСЫНЫМДАР**

• Артериялық қысымды қолайлы жағдайда бөлме температурасы сақталған бөлмеде және кемінде бес минут демалғаннан кейін өлшеу қажет.

• Егер Сіз жаңа ғана тамақтансаңыз, бір кесе кофе ішсеңіз немесе шылым шексеңіз, онда қысымды тек 30 минуттан кейін ғана өлшеуге болады.

• Қысымды күніне екі рет өлшеу қажет: таңертең оянғаннан кейін немесе жуынып болған соң, кешкі сағат 21.00-22.00-де, бұдан басқа өзіңізді нашар сезініп, артериялық қысымның көтерілгенін сезсеңіз.

### **Артериялық гипертензияның даму қаупінің факторлары:**

- тұқым қуалаушылық;
- шылым шегу;
- артық дене салмағы;
- физикалық белсенділіктің жеткіліксіздігі (аз қозғалу);
- алкогольді, тұзды артық қолдану.

### **Артериялық гипертензияның дамуының алғашқы белгілері:**

Егер жұмысқа қабілетіңіз төмендесе, жоғары шаршағыштық, әлсіздік, желке тұсының ауырсынуы (әсіресе таңертең), бас айналу, мұрыннан қан кету, көру қабілетінің нашарлауы, құлақтағы шуыл, физикалық ауыртпалық түскен кезде ентігу, кешке аяқтың ісінуі сияқты жағымсыз сезінулер пайда болса, бұл алаңдататын жағдай.

Айналаңыздағы адамдар сізде ашушандықтың, қызбалықтың, көңіл-күйіңіздің жиі құбылуын, шектен шығуыңызды байқаған болса, бұл емделмеген артериялық гипертензияның нәтижесінде «гипертониялық мінез-құлықтың» қалыптасуы болуы мүмкін. Симптомсыз ұзақ уақыт орын алған гипертензия анағұрлым қауіпті болуы мүмкін. Адам өзінің ауыруын білмеуі де мүмкін, ал қан тамырларында, бас миында, жүректе, бүйректе күрделі бұзылыстар орын алуы мүмкін.

Сондықтан, аурудың алғашқы және ең қауіпті көрінісі болып табылатын, «толық дені сау адамдарда» кенеттен инфаркт немесе инсульттың туындауы тиісті медициналық бақылаудың болмауының салдары болып табылады.

### **АГ дамуының алдын алу**

Профилактика қағидалары – жоюға мүмкін болатын қауіп факторларын бақылау, қауіп тобына жататын барлық пациенттерге қатысты.

- Жүрек-қан тамыр ауруларының, қандағы холестерин мен оның туындыларының қандағы артық мөлшерінің, қант диабетінің тиімді терапиясы.

- **Шылым шегуді тоқтату.** Шылым шегу зияннан басқа ешбір пайда әкелмейді, сондықтан одан толығымен бас тарту қажет.

- **Салмағыңызды қалпына келтіріңіз!** Диета (май мөлшері аз тағамдармен, жеміс-жидектермен және көкөністермен тамақтану, тұз мөлшерін азайту). Артық салмақты азайту жүрек пен қан тамырларына түсетін артық жүктемені қысқартады!

- **Тұрақты физикалық жаттығулар:** жылдам жүру, велосипедпен жүру, жүзу, шаңғымен жүру. Сіз үшін оңтайлы бағдарламаны таңдауға емдік дене шынықтыру бойынша маман немесе дәрігер көмектеседі.

- **Психикалық уайымдауды – релаксация әдістерін үйрету, стресті алу.** Кез келген адамға көтеріңкі көңіл-күй қажет: өмірден рахат алыңыз және өзіңізге де, айналадағы адамдарға да жиі күліп жүріңіз.

Егер сізде денсаулығыңызға байланысты қандай да бір мәселелер болса, онда өзіңіздің өмір салтыңызды өзгерту бойынша қандай да бір белсенді әрекеттерді бастамас бұрын, емдеуші дәрігерден міндетті түрде кеңес алыңыз.

Тегін медициналық көмектің кепілдік берілген көлемі шеңберінде белгілі аурулары бар халықты амбулаториялық деңгейде тегін қамтамасыз етуге арналған дәрілік заттардың тізбесі Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрінің 2011 жылғы 4 қарашадағы № 786 бұйрығымен регламенттелген. Бұл Тізбеге АҚШ және стенттеуден кейін жүректің протезделген қақпақшалары; аорталық (қақпақша) кемістік; жүректің ишемиялық ауруы; артериялық гипертензия; созылмалы жүрек жеткіліксіздігі; аритмия аурулары бойынша диспансерлік есепте тұрған пациенттерге арналған дәрілік препараттар кіреді.

Дәрілік препараттар бойынша толық ақпаратты, сондай-ақ ҚР ДСМ № 786 бұйрығының толық нұсқасын Сіздер [www.druginfo.kz](http://www.druginfo.kz) сайтынан «пациенттерге арналған ақпарат» айдарынан таба аласыздар.

### **Есте сақтаңыз!**

Артериялық гипертензияны үнемі емдеу қажет. Өзіңізді жақсы сезіне бастасаңыз да емдеуді тоқтатпаңыз. Дәрілік препараттарды қабылдауды тоқтату артериялық қысымның қайта жоғарлауына әкеледі.

Жүрегіңізді күтіп ұстаңыз! Денсаулығыңызды сақтаңыз!

Дәрілік заттар туралы толық ақпарат алу үшін Қазақстан бойынша тегін 8 800 08 88 87 нөміріне хабарласыңыз немесе біздің [www.druginfo.kz](http://www.druginfo.kz) сайтымызға кіріп көріңіз.

**ҚР ДСМ «Денсаулық сақтауды дамыту республикалық орталығы» РМК Дәрі-дәрмек ақпараттық-талдау орталығы.**