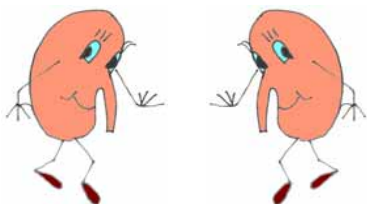




**БЪЛГАРСКА БЪБРЕЧНА
АСОЦИАЦИЯ**



Здрави ли са



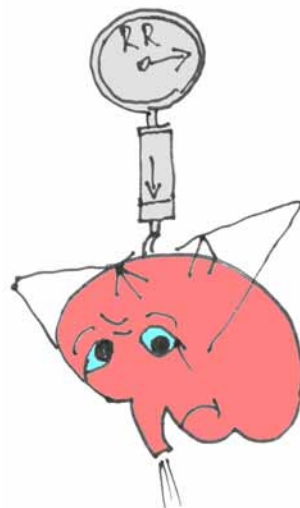
твоите бъбреци ?

*Солта и високото кръвно
налягане:*



Двама тихи убийци

*Високо кръвно
налягане и бъбреци*



Високото кръвно налягане (артериалната хипертония) е глобален здравен проблем и прогнозите са, че през следващите години ситуацията ще продължи да се влошава. В настоящия момент милиард и половина жители на Земята са с артериална хипертония, нато се очаква в следващите десетилетия броят им да продължава да се увеличава. Населението на света застарява, а възрастта е един от основните рискови фактори както за високо кръвно налягане, така и за захарен диабет и бъбречни заболявания. Това не означава, че от високо кръвно налягане страдат само възрастните хора. Заболяването се среща дори и при деца, макар и значително по-рядко.

В наше епидемиологично проучване, обхващащо 1982 души на възраст над 18 години, с високо кръвно налягане са 1/3 от изследваните. Според други подобни проучвания, проведени у нас, честотата на артериалната хипертония е дори още по-висока.

Артериалната хипертония е основна причина за преждевременна смърт от сърдечно-съдови и мозъчно-съдови усложнения. Често високото кръвно налягане се нарича "тихият убиец", тъй като много често то не е свързано с никакви оплаквания. Някои хипертоници имат главоболие или световъртеж, но по-често тези симптоми липсват. Поради това единственият начин да разберем дали страдаме от високо кръвно налягане, е то да бъде измерено.

Лошата вест е, че само при около 1/5 от хората с артериална хипертония лечението се провежда правилно и достатъчно настойчиво, за да се достигнат желаните стойности на

кръвното налягане, при които „тихият убиец“ да бъде неутрализиран. В голяма част от случаите това се дължи на неспазване на предписаното лечение от страна на болния човек.

За да се предотвратят в голяма степен опасните последици на артериалната хипертония, кръвното налягане трябва да се поддържа в стойности под 140/90, а още по-добре – под 135/85.

Как може да се постигне тази цел?

Освен лечението с лекарства, задължително трябва да бъдат спазвани няколко условия, свързани с начина на живот:

- Поддържане на телесното тегло около нормалното за индивида. Намалването на телесното тегло дори само с 4 – 5 килограма може да има драматичен ефект върху кръвното налягане
- Ограничаване на приема на сол до не повече от 5 грама дневно (включително солта, която се намира в готовите и естествените храни)
- Повишаване на физическата активност – поне 30 минути умерена физическа активност (например ходене) през повечето дни на седмицата
- Спиране на тютюнопушенето

- Умерена употреба на алкохол
- Ограничаване на съдържащите кофеин напитки

Предписаните от лекаря лекарства трябва да бъдат приемани редовно, според предписанието. Много често за достигане на желаните стойности на кръвното налягане се налага да се приема комбинация от лекарства.

Артериалната хипертония е една от основните причини за развитието и прогресирането на хроничните бъбречни заболявания.

В нашето проучване с намалена бъбречна функция са 16,5% от хората без захарен диабет, но с повишено кръвно налягане, докато от тези без артериална хипертония или захарен диабет бъбречната функция е намалена само при 2,7%.

Високото кръвно налягане и хроничните бъбречни заболявания са тясно свързани по различни начини. От една страна, артериалната хипертония може самостоятелно да доведе до хронично бъбречно увреждане. През последното десетилетие около ¼ от болните на диализно лечение в развитите страни са с бъбречно увреждане, причинено от високото кръвно налягане (хипертензивна нефропатия). Това е втората по честота причина за диализно лечение след захарния

диабет. От друга страна, артериалната хипертония ускорява развитието на бъбречните заболявания, предизвикани от други причини.

Самото бъбречно заболяване много често е причина за високо кръвно налягане.

Над 80% от хората с хронично бъбречно заболяване, независимо от причината му, имат артериална хипертония.

В мисълта, че бъбречното заболяване и високото кръвно налягане са като кокошката и яйцето има много истина – често не може да се каже кое е причина и кое – следствие. Поради всичко това лечението на високото кръвно налягане е изключително важно при всички форми на бъбречно заболяване.

При наличие на бъбречно заболяване, както и на захарен диабет, кръвното налягане трябва да се поддържа в стойности под 130/80, а дори и по-ниско.

С достигане и поддържане на желаните стойности на кръвното налягане, хората с хронични бъбречни заболявания намаляват значително риска да достигнат до диализно лечение. Нещо повече – намалява се значително и рискът от сърдечен инфаркт или мозъчен удар.

