

## Профилактика артериальной гипертензии при сахарном диабете

Для профилактики развития осложнений сахарного диабета, связанных с сердечно-сосудистыми



заболеваниями, важно следить за тремя основными параметрами:

- Уровень глюкозы крови
- Значения холестерина
- Артериальное давление

Повышенное артериальное давление приводит к неблагоприятным изменениям в

сосудах, являясь фактором риска развития, в том числе, и заболеваний сердца, и нарушения мозгового кровообращения (инсульт). Артериальное давление  $\geq 140/90$  мм рт.ст., которое было зафиксировано два и более раз, считается повышенным. Такие цифры говорят об артериальной гипертензии. Конечно, повышение давления может быть разовым, например, во время стресса, при тяжелой физической нагрузке или просто на приеме у врача («синдром белого халата»). Поэтому важно провести измерения артериального давления самостоятельно, в домашних условиях, желательно в разное время суток — утром, днем и вечером, несколько дней подряд. Что может беспокоить при повышенном артериальном давлении:

- Головные боли
- Головокружение
- «Мушки перед глазами», потемнение в глазах
- Затруднение дыхания
- Чувство тошноты, в тяжелых случаях рвота
- Носовые кровотечения

Но симптомов может и не быть! То есть человек живет с высоким артериальным давлением и не ощущает при этом никаких изменений самочувствия. Поэтому так важно каждый раз на приеме у врача измерять этот показатель. При впервые выявленном повышенном давлении необходимо исключить заболевания, которые могли к этому привести: нарушения работы эндокринной системы (щитовидной железы, надпочечников и др.), патологии почек (не связанные с диабетом), заболевания нервной системы, болезни сердца и сосудов. Если вышеперечисленные проблемы исключены и наблюдается повышенное артериальное давление, стоит говорить об артериальной гипертензии. Каковы цели лечения? К чему стоит стремиться?

Если у вас нет диабетической нефропатии и других факторов риска развития заболеваний сердечно-сосудистой системы (повышенный уровень холестерина, уже имеющиеся заболевания сердца, наследственность — у кого-то из близких родственников в раннем возрасте был инфаркт миокарда, инсульт и т.д.), то целью будет артериальное давление  $<140/90$  мм рт.ст. Если же белок в моче выявлялся (альбуминурия, протеинурия), есть другие факторы риска или давление повышено в молодом возрасте, то целью лечения станет достижение

артериального давления ниже 130/80 мм рт.ст. Помимо назначения лекарственных препаратов, снижающих давление, есть и другие методы его снижения:

Рациональное питание со сниженным содержанием соли — не более 5 г в день. Постарайтесь солить пищу как можно меньше, используйте другие приправы и травы (базилик, розмарин и т.п.) для приготовления пищи, избегайте применения готовых смесей приправ, не употребляйте консервы, полуфабрикаты, откажитесь от фаст-фуда, употребляйте больше овощей. Регулярная физическая нагрузка, адекватная вашему уровню подготовки, поможет снизить давление. Конечно, надо начинать заниматься постепенно, с более легких нагрузок (например, 30 минут быстрой ходьбы в день) и лишь постепенно повышать их интенсивность. И, само собой, занятия раз в одну-две недели желаемого эффекта не принесут. Отказ от курения и снижение употребления алкоголя. Избегание стрессов. Да, вы подумаете, легко сказать. Но можно постараться сделать то, что будет по силам: после тяжелого рабочего дня дать себе хотя бы полчаса отдыха в тишине или под спокойную музыку, неспешно прогуляться или просто дать себе полежать и подумать о приятном. Вам может помочь общение с психологом или что-то еще, что успокаивает вас и улучшает настроение.

Рекомендации по питанию для больных гипертонией и диабетом:

- Есть больше овощей и фруктов;
- Употреблять только обезжиренные молочные продукты;
- Избегать соленых и жареных блюд, чаще использовать приготовление пищи на пару или запекание;
- Есть цельнозерновой хлеб, коричневый рис, макароны только из твердых сортов пшеницы;
- Уменьшить объем принимаемой пищи;
- Обязательно завтракать.

Нередко у лиц с диабетом встречается «маскированная» гипертония, которая не выявляется при редких измерениях, но плохо сказывается на состоянии сосудов. Поэтому всем больным с диабетом необходимо регулярно проводить суточное мониторирование АД. Медикаментозное лечение нужно начинать уже при незначительном превышении нормальных цифр.

Лицам с диабетом следует проводить измерение АД не только сидя, но и стоя. Это помогает вовремя распознать ортостатическую гипотензию, требующую снижения дозы гипотензивных средств. Необходимо следить за уровнем холестерина в крови в вовремя назначать препараты для его снижения.

Сочетание артериальной гипертензии и сахарного диабета увеличивает риск осложнений со стороны сердца, почек, глаз, мозга и других органов. Чтобы избежать этого, необходимо следить за режимом активности, питанием, вовремя обследоваться и принимать назначенные врачом лекарства.

*Материал подготовила врач-эндокринолог УЗ «Гродненский областной эндокринологический диспансер» Пецевич И.С.*