



ГИПЕРТОНИЯ: ПРИЧИНЫ, МЕХАНИЗМЫ РАЗВИТИЯ И ПРОФИЛАКТИКА

*Научный руководитель: Камалова Хилола Зафаровна
Преподаватель кафедры гистологии, цитологии и эмбриологии.
Кокандского университета Андижанского филиала
E-mail: Xilolakamolova1@gmail.com*

*Автор: Абдурашидова Района Жахонгир кизи
Кокандского университета Андижанского филиала, студентка
1-курса медицинского факультета лечебное дело.
25-45 группы*

Аннотация: Гипертония — это хроническое заболевание, характеризующееся стойким повышением артериального давления в сосудах. Она является одной из ведущих причин сердечно-сосудистых заболеваний и смертности во всём мире. В статье рассматриваются причины, механизмы развития, факторы риска, методы диагностики, современные подходы к лечению и профилактике гипертонии. Особое внимание уделяется влиянию образа жизни и роли ранней диагностики для снижения осложнений.

Ключевые слова: Гипертония, артериальное давление, сердечно-сосудистые заболевания, лечение, профилактика, факторы риска, сосудистое сопротивление, диета, физическая активность, медикаментозная терапия, немедикаментозная терапия, осложнения, контроль давления.

Гипертония, или повышенное артериальное давление, представляет собой хроническое заболевание, при котором давление в артериях стабильно



превышает нормальные значения, обычно 140/90 мм рт. ст. и выше. Состояние создает дополнительную нагрузку на сердце, сосуды и органы-мишени, такие как почки, мозг и глаза. На ранних стадиях гипертония часто протекает бессимптомно, что делает её особенно опасной, поскольку пациенты могут долгое время не знать о проблеме. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, более миллиарда человек во всем мире страдают гипертонией, при этом значительная часть не получает необходимого лечения. Высокое давление является одним из главных факторов риска развития инсульта, инфаркта миокарда, сердечной недостаточности, а также хронической болезни почек.

Развитие гипертонии обусловлено сложным взаимодействием внешних и внутренних факторов. Среди внешних наиболее значимыми являются малоподвижный образ жизни, неправильное питание с высоким содержанием соли и насыщенных жиров, чрезмерное употребление алкоголя, курение и хронический стресс. Недостаток сна и психоэмоциональная перегрузка также повышают вероятность повышения давления. Внутренние факторы включают наследственную предрасположенность, возрастные изменения сосудов, сопутствующие заболевания, такие как сахарный диабет, ожирение и хроническая почечная недостаточность, а также гормональные нарушения и снижение активности эндотелия сосудов. Совокупность этих факторов приводит к нарушению регуляции сердечно-сосудистой системы и стабильному повышению давления.

Механизмы развития гипертонии включают повышение сосудистого сопротивления, которое возникает при сужении мелких артерий и увеличивает нагрузку на сердце, и увеличение объёма циркулирующей крови вследствие задержки натрия и жидкости почками. Гормональные нарушения, связанные с дисбалансом ренина, ангиотензина и альдостерона, способствуют



поддержанию высокого давления, а снижение продукции эндотелиальных вазодилатирующих веществ ведёт к сужению сосудов. Длительно существующая гипертония может привести к утолщению стенок артерий, атеросклерозу и повреждению органов-мишеней.

На ранних стадиях болезнь часто протекает бессимптомно, но по мере прогрессирования возникают головная боль, особенно в затылочной области, головокружение, утомляемость, одышка при физической нагрузке, ухудшение зрения, раздражительность и нарушение сна. Для диагностики используют регулярное измерение давления в домашних условиях и в медицинских учреждениях, лабораторные анализы крови и мочи для оценки функции почек и уровня холестерина, электрокардиографию и эхокардиографию для оценки работы сердца, а также доплерографию сосудов для анализа кровотока. Ранняя диагностика позволяет вовремя выявить заболевание и предотвратить развитие осложнений.

Лечение гипертонии включает как медикаментозные, так и немедикаментозные методы. Медикаментозная терапия направлена на снижение давления и включает ингибиторы АПФ, диуретики, блокаторы кальциевых каналов и β -блокаторы по показаниям. Немедикаментозные меры включают снижение массы тела, диету с ограничением соли и насыщенных жиров, регулярную физическую активность, отказ от курения и алкоголя, а также управление стрессом и психоэмоциональной нагрузкой. Современный комплексный подход позволяет контролировать давление и снижать риск инсульта, инфаркта, сердечной недостаточности и других осложнений.

Профилактика гипертонии является важной составляющей общественного здравоохранения. Она включает поддержание здорового образа жизни, регулярные физические упражнения, сбалансированное



питание, контроль массы тела, раннюю диагностику сопутствующих заболеваний, а также информирование населения о факторах риска. Регулярное измерение давления и ведение дневника помогает пациенту и врачу отслеживать динамику и корректировать лечение. Ранняя профилактика и осознанный подход к своему здоровью позволяют значительно снизить вероятность развития гипертонии и её осложнений, обеспечивая более высокое качество жизни.

Гипертония — это хроническое заболевание, связанное с нарушениями сердечно-сосудистой системы, почек и гормональной регуляции. Оно развивается под влиянием внешних и внутренних факторов, включая образ жизни, наследственность и возрастные изменения. Современные методы лечения и профилактики позволяют эффективно контролировать давление и снижать риск осложнений, однако наибольшее значение имеет ранняя диагностика, соблюдение здорового образа жизни и регулярный контроль давления. Осведомлённость населения, комплексный подход к лечению и профилактика остаются ключевыми мерами для сохранения здоровья сердечно-сосудистой системы и предотвращения серьёзных осложнений.

Список литературы:

1. Всемирная организация здравоохранения. **Артериальная гипертензия** // Официальный сайт ВОЗ.
2. Williams B., Mancia G., Spiering W. et al. **2018 ESC/ESH Guidelines for the management of arterial hypertension**. *European Heart Journal*.
3. Whelton P.K., Carey R.M., Aronow W.S. et al. **2017 ACC/AHA Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation, and Management of High Blood Pressure in Adults**. *Hypertension*.



4. Чазов Е.И., Оганов Р.Г. **Артериальная гипертония.** — М.: ГЭОТАР-Медиа.
5. Оганов Р.Г., Мамедов М.Н. **Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний.** — М.: Медицина.
6. Кобалава Ж.Д., Конради А.О., Недогода С.В. **Клинические рекомендации по артериальной гипертензии** // Российское кардиологическое общество.
7. Kaplan N.M. **Kaplan's Clinical Hypertension.** — Lippincott Williams & Wilkins.
8. Messerli F.H., Williams B., Ritz E. **Essential hypertension.** *The Lancet.*
9. Braunwald E. **Heart Disease: A Textbook of Cardiovascular Medicine.** — Elsevier.
10. Национальные клинические рекомендации РФ. **Артериальная гипертензия у взрослых.**