

## Соль гипертонии на руку

В середине ноября американские кардиологи на ежегодной конференции «Американской ассоциации сердца» понизили рубеж, с которого ставится диагноз артериальной гипертензии (АГ). Если раньше ее диагностировали при артериальном давлении (АД) 140/90, то теперь – при 130/80. Новая классификация уже напугала европейских кардиологов, а для России переход в новые рамки рискует обернуться катастрофой: число больных может вырасти на треть.

По данным Минздрава, смертность от заболеваний сердечно-сосудистой системы, на которую еще два года назад приходилось более 50%, постепенно снижается. Сегодня этот показатель составляет уже 48%, что пока все равно в два-три раза выше, чем в странах Европейского союза. По данным статистики, российские мужчины умирают от этих причин в семь раз чаще, чем женщины. Не только из-за злоупотребления алкоголем, курения, но и чрезмерного употребления соли. Соль, как табак и алкоголь, приводит к развитию артериальной гипертензии, которая в свою очередь является основной причиной инфарктов, инсультов, а значит, инвалидизации и смертности в стране.

Согласно данным отечественных эпидемиологических исследований, в России от повышенного артериального давления страдает порядка 40% населения, из них постоянное лечение получают лишь около 20%. Если прибавить к ним пациентов, у которых артериальное давление составляет 130/80, количество больных АГ вырастет еще на треть и достигнет примерно 60% от всех взрослых россиян. До последнего времени пациенты с давлением 130/80 не получали лечения и относились к категории людей с предгипертензией, хотя, как показывают результаты недавних исследований, рискуют немногим меньше тех, у кого 140/90. К слову сказать, врачебное сообщество не в первый раз понижает рубеж для гипертонии. В 60-е годы прошлого века диагноз АГ ставился при давлении 160/100, потом 140/90, а теперь - 130/80.

Диагностировать АГ легко. Если больной обратится к врачу за помощью. Сложность в том, что больные своего повышенного давления никак не ощущают. Иногда при повышении давления может краснеть лицо, болеть или кружиться голова, однако большинство пациентов узнают о своем заболевании в тот момент, когда у них произошел инсульт или инфаркт. Данные исследований показывают, что повышение давления на каждые 10 мм рт. ст. увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на 30%. Держать давление и возможные риски под контролем позволяет грамотно подобранная терапия. Поскольку АГ – заболевание хроническое, принимать их нужно всю жизнь без перерыва, однако без изменения образа жизни препараты зачастую оказываются недостаточно эффективными. Поэтому наряду с лекарственной терапией для лечения гипертонии широко применяются немедикаментозные методы: отказ от курения и алкоголя, повышение физической активности, снижение массы тела и ограничение соли в рационе.

По рекомендациям ВОЗ, норма потребления соли составляет 5-7г в сутки, а, по данным Федеральной службы статистики, 60 % россиян превышают их почти в два раза. Население не только солит блюда во время приготовления, но и досаливает по вкусу и потребляет много соленых продуктов промышленного производства. Соль повсеместно используется, так как является одним из самых доступных по цене усилителей вкуса и эффективных консервантов.

В сентябре специалисты ФИЦ питания выступили с инициативой – ограничить ряд небезопасных для здоровья продуктов, включая консервы, колбасу, сыр, хлеб и др. из-за повышенного содержания в них соли. За снижение соли в продуктах борются и в Минздраве в рамках проекта Стратегии по формированию здорового образа жизни населения до 2025 года. «Перед нами стоит задача добиться постепенного уменьшения содержания соли в хлебе. Уже сейчас можно ввести небольшую часть хлебобулочной продукции со сниженным до нужного значения количеством соли, - уверен главный

внештатный специалист Минздрава России по профилактической медицине Сергей Бойцов. Он ссылается на опыт Великобритании и Финляндии, где в течение 20 лет власти постепенно снижали потребление соли. Эти меры позволили значительно снизить распространенность артериальной гипертензии в этих странах.

«Снижение потребления соли – один из важнейших факторов профилактики и лечения артериальной гипертензии», - поясняет главный внештатный диетолог Департамента здравоохранения Тюменской области Елена Дороднева. Потому что соль задерживает в организме жидкость, что приводит к увеличению жидкости в кровяном русле и повышению артериального давления. По словам Елены Дородневой, именно чрезмерное употребление соли частая причина повышения диастолического («нижнего») артериального давления в молодом возрасте.

В качестве альтернативы врачи предлагают использовать больше специй. Известно, что АГ мало распространена в Латинской Америке и Юго-Восточной Азии, где предпочитают перец соли. Золотым стандартом для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы считается средиземноморская диета, где почти в каждое блюдо кладут лимон и пряные травы и минимум соли. Людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и почек ВОЗ рекомендуют снизить количество соли до 3г или вовсе отказаться от ее употребления в зависимости от тяжести заболевания. При соблюдении низкосолевого или бессолевого диеты артериальное давление достоверно снижается.