

# Что такое высокое кровяное давление?



Высокое кровяное давление является крупнейшей из известных причин инвалидности и преждевременных смертей в Великобритании вследствие инсульта, инфаркта и заболеваний сердца. У каждого третьего взрослого человека в Великобритании – высокое кровяное давление, и ежедневно у 350 людей по этой причине случаются инсульт или инфаркт, которых можно было бы избежать.

# Что такое кровяное давление?

Когда ваше сердце бьется, оно прокачивает кровь по сосудам вашего организма, чтобы обеспечить его необходимой энергией и кислородом. В процессе циркуляции кровь давит на стенки кровеносных сосудов. Сила этого давления и есть ваше кровяное давление.

Кровяного давления вы, как правило, не ощущаете и не замечаете. Единственный способ узнать, какое у вас кровяное давление - это измерить его.

Кровяное давление измеряется в «миллиметрах ртутного столба» (mmHg). Измеренное кровяное давление регистрируется в виде двух чисел. К примеру, если ваш показатель 120/80 мм/рт.ст., то ваше кровяное давление – «120 на 80».

В нижеприведенной таблице показано, что могут означать различные показания прибора для измерения кровяного давления.



Кровяное давление	Что оно означает	Что вам следует делать
Меньше, чем 120 на 80	Ваше кровяное давление нормальное и здоровое	Вести здоровый образ жизни, чтобы поддерживать кровяное давление на этом уровне
От 121 на 81 до 139 на 89	Ваше давление немного выше, чем следовало бы, и вам нужно постараться понизить его	Внесите благотворные изменения в свой образ жизни
140 на 90 или выше (в течение нескольких недель)	У вас высокое кровяное давление	Измените образ жизни – сходите к врачу или медсестре и принимайте предложенные ими лекарства

## Что такое высокое кровяное давление?

Если ваше давление в течение нескольких недель сохраняется на уровне 140 на 90 или выше, у вас, вероятно, высокое кровяное давление. Ваше кровяное давление может быть высоким даже если только одно из этих чисел выше, чем следует.

У высокого кровяного давления обычно не имеется признаков или симптомов, поэтому единственный способ узнать, высокое ли у вас кровяное давление – это измерить его. Однако единичный высокий показатель не обязательно означает, что у вас высокое кровяное давление. В течение дня на ваше кровяное давление могут воздействовать многие факторы, поэтому вам нужно будет понаблюдать, остается ли оно высоким в течение некоторого времени.

### ♥ Почему высокое кровяное давление важно?

Если ваше кровяное давление слишком высоко, это приводит к дополнительной нагрузке на ваше сердце и кровеносные сосуды. Со временем эта дополнительная нагрузка может привести к негативным последствиям для вашего организма, что подвергнет вас риску возникновения проблем со здоровьем.

Если у вас высокое кровяное давление и вы его не контролируете, это повышает для вас риск инсульта или инфаркта. Высокое кровяное давление может также вызывать заболевания сердца и почек, и оно тесно связано с некоторыми видами слабоумия.



## Что является причиной высокого кровяного давления?

В большинстве случаев причин высокого кровяного давления может быть несколько. Мы не знаем точно, что вызывает высокое кровяное давление. Но мы знаем, что ваш образ жизни может влиять на степень риска того, что у вас разовьется высокое давление. Этот риск для вас повышен, если вы:

- ♥ употребляете в пищу слишком много соли;
- ♥ едите недостаточно фруктов и овощей;
- ♥ ведете недостаточно активный образ жизни;
- ♥ имеете избыточный вес или;
- ♥ злоупотребляете алкоголем.

У некоторых людей может быть высокое кровяное давление, связанное с иным заболеванием, например, с болезнью почек. У таких людей излечение их основного заболевания может привести к понижению кровяного давления до нормального.



## Некоторые другие факторы, которые могут влиять на ваше кровяное давление

**Возраст:** по мере старения результаты нездорового образа жизни могут накапливаться и ваше кровяное давление может возрастать.

**Этническое происхождение:** представители народностей африкано-карибского и южно-азиатского регионов подвержены большему риску высокого кровяного давления, чем прочие люди.

**Генеалогия:** вы подвержены большему риску, если у других членов вашей семьи есть или было высокое кровяное давление.

# Здоровый образ жизни для понижения вашего кровяного давления

Если ваше кровяное давление слишком высоко, вы можете внести благотворные изменения в свой образ жизни, чтобы понизить давление. Нижеприведенные изменения в диете и образе жизни могут благоприятно повлиять на ваше кровяное давление.

## 1 Употребляйте меньше соли

Избыток соли приводит к повышению кровяного давления, поэтому важно потреблять ее как можно меньше. Большая часть потребляемой вами соли – не та, что вы добавляете в свою еду, а та, что уже находится в готовых продуктах, таких, как хлеб, кукурузные хлопья, которые вы едите на завтрак, и другие готовые блюда.

Не добавляйте соли при приготовлении пищи и во время еды. Когда вы покупаете продукты в магазине, проверяйте этикетки и, по возможности, выбирайте продукты с пониженным содержанием соли.

## 2 Ешьте больше овощей и фруктов

Ешьте побольше овощей и фруктов – это содействует понижению кровяного давления. Взрослые должны ежедневно съедать как минимум пять порций фруктов и овощей. Порция – это 80 граммов или приблизительный объем вашего кулака.

Старайтесь есть разнообразные фрукты и овощи. Сушеные, замороженные и консервированные – все это прекрасно, но следите за добавками соли, сахара или жиров.



### 3 Употребляйте поменьше алкоголя

Если вы будете злоупотреблять алкоголем, со временем у вас повысится кровяное давление. Рекомендуемое ограничение – 14 единица алкоголя в неделю для мужчин и 14 единиц алкоголя для женщин. За одну единицу принимается примерно полбутылки пива или сидра, небольшой бокал вина или порция алкогольных напитков, которую вам наливают в баре.

Если вы будете придерживаться рекомендованных ограничений в употреблении алкоголя, это поможет поддерживать ваше давление на более низком уровне.

### 4 Следите за весом

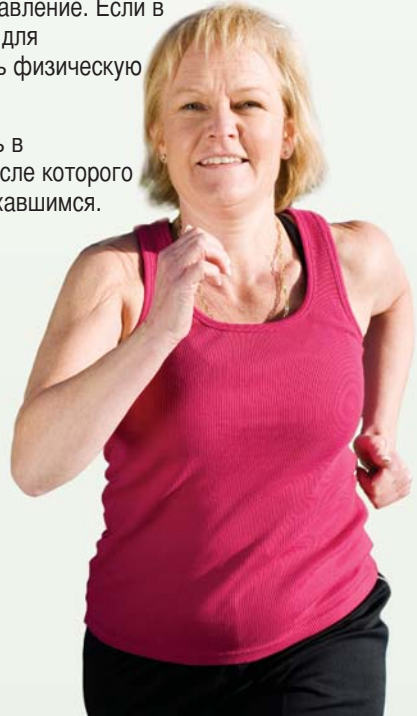
Сбросьте, если необходимо, вес, – это поможет вам понизить кровяное давление и уменьшить риск возникновения проблем со здоровьем. Лучший способ снизить вес – выбирать преимущественно малокалорийную пищу с низким содержанием жиров и увеличить физическую активность. Это можно сделать, не «сажаясь на диету».

Ставьте перед собой реалистичные цели. Вносите в диету и образ жизни пусть и небольшие изменения, но такие, которые вы сможете соблюдать на протяжении всей жизни.

### 5 Ведите более активный образ жизни

Тридцать минут упражнений средней напряженности пять раз в неделю помогут сердцу оставаться здоровым и понизить ваше кровяное давление. Если в течение дня вам трудно найти свободные полчаса для упражнений, то старайтесь понемногу увеличивать физическую активность.

Подумайте о том, как можно увеличить активность в повседневной жизни. Подойдет любое занятие, после которого вы почувствуете себя разогревшимся и слегка запыхавшимся.



# Лекарства от высокого кровяного давления

Изменение питания и увеличение физической активности может реально помочь вам контролировать свое кровяное давление, но одного этого может оказаться мало для его понижения до необходимого уровня. Вам, возможно, потребуются медицинские препараты, чтобы понизить его еще больше.

Существует обширная группа препаратов для понижения кровяного давления. Преимущественно эти препараты относятся к одному из следующих типов:

- ♥ Ингибиторы ТУЗА
- ♥ Блокаторы рецептора ангиотензина
- ♥ Блокаторы канала кальция
- ♥ Мочегонные средства Thiazide

Имеются и иные типы лекарств, но эти четыре типа являются наиболее распространенными на сегодняшний день.

## ♥ Как найти самое подходящее для вас лекарство

Все люди разные, и некоторые типы лекарств действуют по-разному на различных людей. То, что хорошо помогает вашему приятелю или родственнику, может оказаться для вас малоэффективным.

Многие приходят к выводу, что одно-единственное лекарство не понижает их кровяного давления в достаточной степени. Каждый тип лекарств воздействует на различные системы организма, поэтому прием ряда препаратов должен более эффективно понижать ваше кровяное давление.

У врачей есть свои методы определения того, какие лекарства следует назначать, но им может потребоваться некоторое время, чтобы подобрать для вас нужное лекарство.







Введите прием лекарств в свой ежедневный режим – принимайте их каждый день в одно и то же время, чтобы это вошло у вас в привычку. Таким образом вы сможете получать от них максимальную пользу.

### ♥ Как «выжать максимум» из ваших лекарств

Высокое кровяное давление не излечивается, и, если вам нужно принимать лекарства, вам, по всей вероятности, придется принимать их до конца жизни. Если вы прекратите принимать лекарства, ваше давление снова повысится.

Очень важно продолжать принимать лекарства, даже если в данный момент вы чувствуете себя хорошо. Поддерживая кровяное давление на достаточно низком уровне, вы защищаете свое сердце и кровеносные сосуды от повреждений и заболеваний.

### ♥ Работа с вашим врачом или медсестрой

Ваш врач или сестра захотят вновь увидеть вас довольно скоро после того, как вы начнете принимать новое лекарство – для того, чтобы убедиться, что оно действует на вас благотворно и что вы не ощущаете никаких побочных эффектов.

Если вы ощутите изменения в самочувствии после начала приема нового препарата, вы можете проверить список побочных эффектов на инструкции, приложенной к лекарству. Но еще полезнее будет поговорить с вашим врачом или медсестрой, либо фармацевтом. Они являются специалистами и могут дать вам полезный совет.

Если вы испытываете какие-либо побочные эффекты, ваш врач или медсестра могут поменять вам дозировку или предложить более подходящие для вас препараты.



# Измерение кровяного давления дома

Вы, может быть, сочтете целесообразным время от времени измерять свое кровяное давление дома, в перерывах между посещениями врача или медсестры. Это может быть действительно полезным способом понаблюдать за давлением в повседневной жизни.

Переговорите с врачом или медсестрой об измерении давления в домашних условиях. Возможно, их заинтересуют показатели вашего кровяного давления, когда вы находитесь не в клинике.

## ♥ Приборы для измерения кровяного давления

Если вы подумываете об измерении своего кровяного давления дома, то для вас важно выбрать правильный измерительный прибор. Показания приборов, которые измеряют давление выше локтя, обычно точнее и последовательнее.

Но какой бы прибор вы ни выбрали, убедитесь, что он «клинически проверен». Это означает, что он был испытан и его показаниям можно доверять.



## ♥ Когда и как измерять кровяное давление

Спросите врача или медсестру как часто вам следует измерять давление. Возможно, в первое время лучше проверять регулярно, а затем – пореже.

Старайтесь измерять давление в одно и то же время дня, когда ваш организм расслаблен. Старайтесь сделать так, чтобы сравнивать «подобное с подобным».

Измерение давления дома годится не для каждого. Если вы обнаружите, что из-за этого вы стали больше тревожиться и переживать из-за своего кровяного давления, поговорите со своим врачом или медсестрой.

## История Тома: «Я и понятия не имел!»

Предполагалось, что это будет заурядная проверка кровяного давления. Мы собирались проводить акцию «Знаешь ли ты свое давление?» и меня попросили первым измерить свое давление.

Когда мое кровяное давление измерили, врач-консультант как-то странно взглянула на меня, и в ее взгляде я увидел изумление и тревогу. «Думаю, вам нужно зайти к своему терапевту, – прямо сейчас», - сказала она.



До этого самого момента я и понятия не имел, что у меня что-то не в порядке. Мне было 62 года, чувствовал я себя прекрасно и старался делать все то, что делал, когда был на 30 лет моложе. Ну ладно, я набрал немного лишнего веса, но кто из нас без греха?

Но я же ничего не чувствую, - попытался возразить я. Конечно, - ответила она, - поэтому эту болезнь и прозвали «безмолвным убийцей».

## Об этом буклете

Если у вас высокое кровяное давление, то эта книжечка – как раз для вас. Она написана для того, чтобы дать вам основную информацию о кровяном давлении и о том, как жить с повышенным кровяным давлением. В ней рассказывается:

- ♥ **что в действительности означает высокое кровяное давление**
- ♥ **почему и у кого бывает высокое кровяное давление**
- ♥ **об изменениях в образе жизни, которые необходимы для понижения кровяного давления**
- ♥ **о медикаментах от высокого кровяного давления**

Эта брошюра написана с помощью людей с повышенным кровяным давлением, а также специалистов, которые являются экспертами в этой области. Она предназначена для того, чтобы, чтобы дать вам информацию, необходимую для принятия правильного решения.

## Blood Pressure UK

BLOOD PRESSURE UK (Ассоциация кровяного давления) представляет собой британскую благотворительную организацию, задача которой заключается в том, чтобы способствовать понижению кровяного давления у населения в целом с целью предупреждения инвалидности и преждевременных смертей от инсульта, инфаркта и сердечно-сосудистых заболеваний. Мы добиваемся этого, привлекая внимание к важности снижения кровяного давления широкой общественности, людей, находящихся в группах риска и медицинских работников. Мы помогаем и оказываем поддержку всем, у кого повышенное давление или риск его возникновения. Посредством наших кампаний мы даем людям с высоким кровяным давлением возможность высказаться и обеспечить получение ими наиболее эффективной помощи.

BLOOD PRESSURE UK является зарегистрированной в Великобритании благотворительной организацией, и мы полагаемся на пожертвования, чтобы иметь возможность продолжать выполнение своей работы. Мы были бы благодарны за любое пожертвование, которое вы могли бы внести на покрытие расходов по изданию этой брошюры.

Blood Pressure UK  
Wolfson Institute  
Charterhouse Square  
London EC1M 6BQ

[www.bloodpressureuk.org](http://www.bloodpressureuk.org)

☎ +44 020 7882 6255/6218



LOTTERY FUNDED



**Blood Pressure UK**

Registered charity number: 1058944 Company number: 03251531