



Информация для пациентов: Гипертония

Важнейшие аспекты повышенного артериального давления – когда необходима терапия, на что следует обращать внимание?

Высокое артериальное давление, как правило, не вызывает никаких жалоб в течение довольно долгого времени. Поэтому следует уделять серьезное внимание регулярному контролю уровня давления врачом. Ведь гипертония значительно повышает риск развития заболеваний сосудов, почечной и сердечной недостаточности.

Повышенное артериальное давление регистрируется почти у каждого второго жителя Германии старше 50 лет. Широко распространенное мнение о том, что повышение давления в пожилом возрасте – обычное явление и никакого лечения не требует, является заблуждением!

При этом нельзя с уверенностью полагаться на результаты однократных измерений уровня артериального давления, хотя бы по причине некоторого волнения в присутствии врача. Более надежными являются многократные контрольные измерения или суточное мониторирование артериального давления.

Возможно ли развитие повышенного артериального давления вследствие других заболеваний?

Анализ крови и мочи и ультразвуковое исследование почек помогут выяснить, является ли повышенное артериальное давление единственным нарушением (первичная гипертония) или следствием других заболеваний (вторичная гипертония).

Когда необходимо лечение?

Решение вопроса о необходимости лечения зависит не только от самого уровня артериального давления, но и от совокупной степени риска развития инфаркта миокарда или инсульта. Существенную роль при этом могут играть также имеющиеся заболевания, например, метаболический синдром или диабет 2-го типа. Даже «высоко-нормальное» давление (130-139/85-89 мм рт. ст.) может в таких случаях приводить к тяжелым органическим поражениям.

Какое артериальное давление считается повышенным?

Идеальный уровень артериального давления для жителей наших широт составляет 120/80 мм рт. ст. О повышенном артериальном давлении, или гипертонии речь идет в случаях, когда значение систолического

давления в артериях превышает 140 мм рт. ст. и уровень диастолического давления находится выше 90 мм рт. ст. В более молодом возрасте давление в диастолу является более важным, в связи с его влиянием на риск возникновения сердечно-сосудистых событий (например, инфаркта миокарда). Пожилым пациентам следует уделять повышенное внимание уровню систолического артериального давления.

Давление	систолическое	диастолическое
Оптимальное	<120	<80
Нормальное	<130	<85
«Высоко-нормальное» давление	130-139	85-89
Легкая гипертония	140-159	90-99
Среднетяжелая гипертония	160-179	100-109
Тяжелая гипертония	>180	>110
Изолированная систолическая гипертония	>140	<90

Первая величина означает величину систолического давления, т. е. давления, создаваемого в сосудах, когда сердце сокращается и накачивает кровь. Второе значение – диастолическое давление, регистрируемое в артериях, когда сердце расслабляется после сокращения, и потому более низкое, чем систолическое. Внимание: Высокое артериальное давление, как правило, не вызывает никаких жалоб в течение довольно долгого времени!

Первые признаки повышенного артериального давления:

- Головокружение, головная боль и усталость
- Одышка
- Нервозность

Сохранение высокого уровня давления в течение длительного времени может вызывать следующие заболевания:

- Инсульт
- Инфаркт миокарда и сердечная недостаточность
- Почечная недостаточность
- Аневризма брюшного отдела аорты
- Нарушения зрения



Особенно опасна гипертония для людей:

- с наследственной предрасположенностью
- с ожирением
- ведущих малоподвижный образ жизни
- подверженных стрессу
- принимающих большое количество соли с пищей

Что можете сделать Вы для снижения давления?

Занимайтесь спортом! Регулярная двигательная активность оказывает очень сильный положительный эффект на нормализацию давления крови.

Помните о Вашем здоровье при выборе продуктов питания и напитков! Старайтесь употреблять меньше соли и алкогольных напитков.

Следите за уровнем Вашего артериального давления! Не забывайте регулярно контролировать значения артериального давления.

Не курите! Курение способствует увеличению артериального давления и ухудшает состояние сердца и сосудов.

Избегайте стресса! Используйте различные техники релаксации.

Чем Вам поможет врач?

Цель терапии заключается в снижении артериального давления для предупреждения угрожающих здоровью последствий. В первую очередь пациенту следует изменить стиль жизни. Медикаментозное лечение, в некоторых случаях просто необходимое, ведется по подобранной схеме в течение всей жизни. Однако, нельзя недооценивать роль здорового образа жизни, положительно влияющего на уровень давления вплоть до уменьшения количества принимаемых лекарств или снижения их дозировки.

Какие медикаменты используются при этом?

В распоряжении врача имеется целый ряд различных лекарственных средств. В связи с разнообразием причин повышенного давления у каждого пациента, одной-единственной стандартной схемы лечения не существует. Индивидуальный план лечения составляется врачом по согласованию с Вами.

Лига гипертензии рекомендует использовать пять групп медикаментов: ингибиторы АПФ, антагонисты рецепторов ангиотензина II, бета-блокаторы, диуретики (мочегонные) и антагонисты кальция. Помимо этого, существует ряд медикаментов назначаемых при непереносимости или недостаточной эффективности обычных средств (т. н. резервные препараты). Однако, большинство современных препаратов обладают

эффективным действием уже в дозировке 1 табл. в день и переносятся, как правило, очень хорошо.

На что следует обращать внимание во время проведения лечения?

- Принимать лекарства следует регулярно со строгим соблюдением указаний Вашего врача!
- Не прерывайте лечение – даже при отсутствии жалоб! Это приводит к повторному повышению артериального давления.
- При появлении побочных эффектов следует обязательно обратиться к врачу! Ваш врач может выписать Вам другой препарат, который Вы будете лучше переносить.

Возможные нежелательные побочные эффекты, о которых необходимо сообщать Вашему врачу:

- позывы к кашлю
- головные боли и головокружение
- непреходящая усталость
- любые другие непривычные ощущения

Важно: В начальной фазе терапии организму необходимо привыкнуть к терапии и к более низкому артериальному давлению. Многие препараты начинают эффективно действовать лишь спустя несколько дней. При этом у многих пациентов появляется ощущение усталости. Организму требуется некоторое время для привыкания к новому балансу: самовольное прекращение или изменение схемы приема абсолютно недопустимо!

О чем Вам нужно посоветоваться с врачом

- Какие величины артериального давления являются оптимальными для меня?
- Как часто следует измерять уровень давления? Какой тип приборов является наиболее подходящим?
- На какие нежелательные побочные явления нужно обращать особое внимание при приеме назначенных мне медикаментов?
- Возможно ли усиление, снижение или блокирование действия других принимаемых мною лекарств под воздействием назначенных препаратов?
- Когда мне следует прийти в следующий раз на контроль?

Информация от Medical Tribune, Висбаден, 2011



Для пометок врача