

Артериальная гипертензия

Артериальное давление — это давление, которое оказывает кровь на стенки артерий. Показатели артериального давления (АД) измеряют в миллиметрах ртутного столба и обычно записывают в виде двух чисел, например, 140/90 мм рт. ст.

Первое число представляет собой максимальное давление, которое достигается в сосудах во время сокращения сердца. Это **систолическое** давление.

Второе число соответствует минимальному давлению в сосудах в тот момент, когда сердце отдыхает между сокращениями. Это **диастолическое** давление.



Артериальная гипертензия — заболевание, при котором давление в сосудах стабильно выше, чем должно быть в норме. Гипертензию диагностируют при уровне систолического давления 140 мм рт. ст. и выше и/или диастолического давления 90 мм рт. ст. и выше.

Артериальная гипертензия у многих пациентов долго протекает абсолютно бессимптомно. Человек может иметь повышенное давление и не знать об этом. Первым проявлением заболевания нередко становится угрожающее жизни осложнение. По этой причине врачи называют гипертензию «тихим убийцей».

Каковы причины развития гипертензии?

Причин или так называемых факторов риска развития гипертензии несколько. Некоторые факторы риска гипертензии можно устранить, другие — нельзя.

Неустраняемые факторы риска гипертензии

- Наследственная предрасположенность к заболеванию
- Возраст (с возрастом риск развития гипертензии возрастает)
- Пол (у мужчин риск выше)

Устранимые факторы риска гипертензии

- Нездоровое питание (включая избыточное потребление соли)
- Низкий уровень физической активности
- Избыточная масса тела и ожирение
- Курение, в том числе пассивное (вдыхание табачного дыма)
- Повышенный уровень холестерина
- Чрезмерное потребление алкогольных напитков
- Психоэмоциональные стрессы
- Сахарный диабет

АД	Систолическое АД, мм рт. ст.		Диастолическое АД, мм рт. ст.
Оптимальное	< 120	и	< 80
Нормальное	120-129	и/или	80-84
Высокое нормальное	130 – 139	и/или	85 – 89
Артериальная гипертензия			
1 степень	140 – 159	и/или	90 – 99
2 степень	160 – 179	и/или	100 – 109
3 степень	≥ 180	и/или	≥ 110
Изолированная систолическая гипертензия	≥ 140	и	< 90



Гипертензия значительно повышает риск развития мозгового инсульта и инфаркта миокарда!

ПОСЛЕДСТВИЯМИ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ МОГУТ СТАТЬ


- МОЗГОВОЙ ИНСУЛЬТ
- СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ
- СТЕНОКАРДИЯ И ИНФАРКТ МИОКАРДА
- ПОЧЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ
- ФИБРИЛЛЯЦИЯ ПРЕДСЕРДИЙ
- ЗАБОЛЕВАНИЯ ПЕРИФЕРИЧЕСКИХ АРТЕРИЙ

Что следует делать, если у вас диагностирована артериальная гипертензия?

- 1 Регулярно измерять артериальное давление с целью контроля его уровня
- 2 Знать свой целевой уровень артериального давления и стараться его поддерживать
- 3 Использовать возможности немедикаментозных мер для снижения давления
- 4 Регулярно принимать лекарства, назначенные лечащим врачом



Из немедикаментозных мер снижению давления способствуют:

- Отказ от курения и избегание пассивного курения
- Ограничение потребления соли и увеличение потребления продуктов, содержащих калий
- Оздоровление питания (не менее 250 г овощей и 250 г фруктов в день, ограничение насыщенных жиров, транс-жиров и легкоусвояемых углеводов) 
- Снижение избыточной массы тела
- Повышение физической активности (не менее 30-40 минут динамической физической активности умеренной интенсивности 5 и более раз в неделю)
- Ограничение потребления алкогольных напитков (не более 2-х стандартных доз* в день для мужчин и 1-й стандартной дозы в день для женщин)
(* 1 стандартная доза — это 40 мл крепких алкогольных напитков или 120 мл вина, или 330 мл пива)

Как узнать больше?

Подробная информация в разделах для пациентов на сайтах www.cardioweb.ru,
www.cardioprevent.ru

 www.facebook.com/zdorovy eserdt sa
 [@zdrovye_serdt sa](https://www.instagram.com/zdorovy_e serdt sa)

Если у вас есть вопросы, запишите их и спросите у своего врача при следующем посещении.

Вопросы врачу

Например:

Какой уровень артериального давления является для меня целевым?

Должен ли я принимать лекарства для снижения артериального давления постоянно?