

# Высокое артериальное давление –

## какое бывает лечение?

При повышенном артериальном давлении, или *гипертонии*, давление в кровеносных сосудах слишком высокое. Постоянно повышенное давление негативно влияет на сосуды, сердце и другие органы. Ведя активный образ жизни, вы можете сами снизить давление и предотвратить болезни. Дополнительно помогут лекарства.

Из этого бюллетеня вы узнаете, как возникает повышенное давление и как его распознать. Вы прочтаете о способах лечения, рекомендуемых специалистами.

### Что такое повышенное артериальное давление?

При повышенном давлении в сосудах, по которым кровь оттекает от сердца, создается слишком высокое давление. Большинство людей не замечают его. Возможные симптомы – головная боль, головокружение.

### Каковы причины и факторы риска?

Возникновению заболевания могут способствовать разные обстоятельства. На некоторые из них повлиять нельзя, например наследственную предрасположенность. Риск также увеличивается с возрастом. Но с другой стороны, важную роль играет и образ жизни. Его вы можете изменить. Это избыточный вес (*ожирение*), пища с высоким содержанием соли, алкоголь. Другие факторы риска – недостаточная физическая активность и стресс. О влиянии образа жизни на лечение читайте на второй странице. Риск развития высокого давления также повышают некоторые болезни.

### Как выявить высокое артериальное давление?

Основной метод – измерение давления. Для этого существуют приборы для измерений на запястье. Значения приводятся в миллиметрах ртутного столба (мм рт.ст.). На приборе появляются две цифры:

- Верхнее значение: *систолическое* артериальное давление. Оно возникает, когда сердце сокращается и выталкивает кровь в организм. В это время давление в сосудах достигает максимума.
- Нижнее значение: *диастолическое* артериальное давление. О нем говорят, когда сердце расслабляется и в него снова поступает кровь.

Артериальное давление иногда меряют рутинно, например, во время общего медосмотра (*Check-up*), забора крови, обследования спортсменов. Эксперты рекомендуют людям старше 18 проверять его хотя бы один раз. Хотя в молодом возрасте высокое давление встречается редко, оно часто остается незамеченным. И чем дольше, тем больше вероятность осложнений.

Мерить артериальное давление особенно важно людям, у которых уже есть признаки заболевания.



Если показатели отличаются от нормы, рекомендуется провести *суточное измерение давления*. Для этого выдается прибор, который регистрирует артериальное давление в течение 24 часов. Вы носите его на теле днем и ночью. Альтернативно можно самостоятельно измерять давление дома 4 раза в день в течение 7 дней. Если выяснится, что давление слишком высокое, врач подробно расспросит вас и проведет обследование. ЭКГ, анализы крови и мочи помогут определить, не возникли ли осложнения.

### Как корректировать артериальное давление?

У вас повышенное давление и возникает вопрос: какого значения вы хотите достичь с помощью лечения? Не существует одной единственно верной рекомендации. Как слишком высокие, так и слишком низкие значения могут иметь свои недостатки. Например, слишком низкое давление может привести к головокружению, усталости, падениям.

Поэтому целевое значение должно зависеть от ваших личных особенностей. В качестве ориентира рекомендуется значение не выше 140/90 мм рт.ст. В зависимости от индивидуальной ситуации, например физического состояния, возможны и другие показатели.

### Краткий обзор

- Высокое артериальное давление – распространенное сердечно-сосудистое заболевание.
- Существуют разные факторы риска: возраст, плохая наследственность, вредные привычки, заболевания.
- Меряя давление и используя другие методы можно распознать высокое давление и его осложнения.
- Без лечения возникают поражения органов и сосудов.
- Снизить давление помогут изменения в образе жизни: больше движения, меньше стресса, здоровое питание, меньше соли, отказ от курения, алкоголя (или уменьшение его потребления), снижение веса.
- Если это не помогает, рекомендуют принимать медикаменты.

## Какое лечение рекомендуют специалисты?

Если высокое артериальное давление долго не лечить, то со временем поражаются органы, что ведет к другим болезням: инфарктам, инсультам, осложнениям на почки.

### Образ жизни:

Эксперты сходятся во мнении, что здоровый образ жизни заметно снижает артериальное давление:

- **Меньше соли:** осторожней с солью. Соленая пища связывает воду в организме, это увеличивает объем крови и повышает артериальное давление.
- **Здоровый вес:** если у вас лишний вес, полезно похудеть. Возможно, таким образом удастся избежать приема лекарств.
- **Физическая активность:** вы можете снизить артериальное давление, регулярно двигаясь. Главное, чтобы вам это нравилось. Подойдут ходьба, езда на велосипеде, плавание, йога.
- **Минимум алкоголя:** алкоголь способствует повышению давления. Кроме того, он содержит много калорий. Употребляйте как можно меньше алкоголя. Рекомендация для женщин – не более 100 мл. вина в день, для мужчин – не более 200 мл.
- **Отказ от курения:** отказ от никотина не приводит к снижению давления. Но: бросив курить, вы устраняете еще один важный фактор риска для сосудов. Эксперты рекомендуют отказаться от табака полностью и навсегда. Это относится и к пассивному курению.

### Медикаменты:

Часто дополнительно назначают лекарства. Существуют достоверные исследования и многолетний опыт применения медикаментов четырех групп. Они снижают артериальное давление и эффективно защищают от осложнений. Поэтому в первую очередь используют:

- **Ингибиторы АПФ:** воздействуют на гормоны, контролирующие давление. Вызывают небольшое расширение кровеносных сосудов, вследствие чего давление снижается. По имеющимся данным нельзя сказать, что одно из действующих веществ группы ингибиторов АПФ лучше другого.
- **Сартаны:** или блокаторы ангиотензиновых рецепторов (БАР). Действуют как ингибиторы АПФ.
- **Антагонисты кальция:** блокируют специальные каналы в кровеносных сосудах, делая сосуды вялыми и, таким образом, расширяя их.
- **Тиазидоподобные диуретики/тиазиды:** выводят из организма больше солей и тем самым воды.

Какой препарат подойдет вам, зависит от его переносимости. Исходя из тяжести состояния, медикаменты назначаются по отдельности или в комбинации. Если есть сопутствующие заболевания, врачи обратятся к другим группам препаратов, например, бета-блокаторам в случае сердечно-сосудистых болезней.

Иногда, несмотря на изменение образа жизни и прием лекарств, артериальное давление не снижается. В некоторых случаях прибегают к введению катетера в почку (*почечная денервация*). Однако эффективность этого метода до сих пор неясна.

Женщины, которые хотят иметь детей или беременны, принимают для снижения артериального давления другие препараты. Консультацию даст лечащий врач. Узнать больше можно здесь: [www.embryotox.de](http://www.embryotox.de).

## Что вы можете сделать сами

- Обсудите с врачом, какого значения артериального давления вы хотите достичь с помощью лечения.
- За неделю до обследования рекомендуется мерить давление ежедневно (2 раза утром и вечером).
- Регулярно принимайте лекарства строго по назначению врача.
- Могут помочь консультации, например, по снижению веса, отказу от курения.
- Неплохо принять участие в семинарах. Вы сможете узнать много нового о своей болезни и о том, как лучше справляться со стрессом.
- Поддержку окажут организации самопомощи.

## Дополнительная информация



### I. Источники, методика и ссылки

Данная информация основана на Национальных рекомендациях по медицинскому обеспечению «Гипертония». Программа Национальных рекомендаций по медицинскому обеспечению финансируется Федеральной медицинской палатой (БÄК), Федеральным объединением врачей больничных касс (KBV) и Комиссией научно-медицинских обществ.

#### Методика и источники

→ [www.patienten-information.de/kurzinformationen/bluthochdruck#methodik](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/bluthochdruck#methodik)

#### Другие бюллетени на тему «Повышенное давление»:

→ [www.patienten-information.de/uebersicht/bluthochdruck](http://www.patienten-information.de/uebersicht/bluthochdruck)

### II. Контактные данные групп взаимопомощи

Данные организаций взаимопомощи по месту жительства вы узнаете в NAKOS (Национальный контактный и информационный центр создания и поддержки групп взаимопомощи):

→ [www.nakos.de](http://www.nakos.de), телефон: 030 3101 8960

С рекомендацией



### Выходные данные

**Ответственный за содержание:** Врачебный центр качества медицинского обслуживания (ÄZQ)

**По заказу:** Федеральной медицинской палаты (БÄК) и Федерального объединения врачей больничных касс (KBV)

**Эл. почта** [patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)

**Интернет** [www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)  
[www.azq.de](http://www.azq.de)

KBV