Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

О гипертонии (высоком артериальном давлении)

Этот ресурс поможет вам понять, что такое гипертония и каковы методы ее лечения.

Что такое гипертония?

Гипертония означает высокое артериальное давление. Артериальное давление — это давление, которое кровь оказывает на внутренние стенки артерий. Артерия — это кровеносный сосуд (трубка), по которому кровь от сердца разносится по всему организму.

При повышенном артериальном давлении сила, с которой кровь давит на стенки артерии, слишком велика. Из-за этого сердце работает с большей, чем необходимо, интенсивностью. Это может привести к повреждению стенок артерий.

При отсутствии лечения высокое артериальное давление может вызвать следующие проблемы:

- повреждение сердца;
- сердечный приступ;
- сердечную недостаточность;
- почечную недостаточность;
- инсульт.

Информация о показаниях артериального давления

Показатели артериального давления представлены в виде 2 числовых значений, выраженных в виде дроби (см. рисунок 1). Они представлены в миллиметрах ртутного столба (мм рт. ст.).

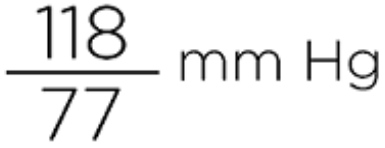


Рисунок 1. Показания артериального давления

Систолическое артериальное давление

Систолическое артериальное давление — это верхнее число показателей на приборе. Оно показывает, какое давление оказывает кровь на стенки артерий при сокращении сердца.

Диастолическое артериальное давление

Диастолическое артериальное давление — это нижнее число показателей на приборе. Оно показывает, какое давление оказывает кровь на стенки артерий между сокращениями сердца.

Одно из этих чисел или оба эти числа могут быть слишком большими. Если это так, у вас может быть повышенное давление.

В таблице ниже приводятся диапазоны нормальных значений артериального давления, а также значений прегипертонии (повышенное давление) и гипертонии. Ваш врач будет следить за показателями. Врач даст рекомендации по контролю артериального давления.

	Систолическое артериальное давление		Диастолическое артериальное давление
Нормальное артериальное давление	Менее 120 мм рт. ст.	и	Менее 80 мм рт. ст.
Прегипертония	120–129 мм рт. ст.	и	Менее 80 мм рт. ст.

Гипертония 1 степени	130–139 мм рт. ст.	или	80–89 мм рт. ст.
Гипертония 2 степени	140 мм рт. ст. или выше	или	90 мм рт. ст. или выше

Для получения дополнительной информации о контроле артериального давления ознакомьтесь с материалом *Как контролировать артериальное давление дома* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/how-monitor-blood-pressure-home).

Способы нормализации высокого артериального давления

Высокое артериальное давление нормализуется в первую очередь путем изменения образа жизни. Если необходимо, вам также могут назначить лекарства. Обсудите с медицинским сотрудником, какие варианты являются наилучшими для вас.

Изменение образа жизни для снижения артериального давления

- Поддерживайте здоровую массу тела. Вы можете попросить у врача направление к клиническому врачу-диетологу.
- Придерживайтесь принципов здорового питания. Включайте в рацион большое количество фруктов и овощей, молочных продуктов пониженной жирности и клетчатки.
- Не употребляйте продукты с высоким содержанием жиров.
- Ограничьте количество кофеина при приеме пищи (включая шоколад) и напитков (включая кофе и чай). Ознакомьтесь с материалом «Ограничьте количество кофеина при приеме пищи (включая шоколад) и напитков (включая кофе и чай)». Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Как улучшить здоровье через питание* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/eat-your-way-to-better-health).
- Сократите количество натрия (соли) в пище. Большинству людей достаточно 2 грамма натрия в день. Обсудите со своим медицинским сотрудником, какой объем вам необходим. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Диета с употреблением не более 2 г натрия* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/2-gram-sodium-diet).
- Ограничьте употребление алкоголя:
    - для женщин норма не должна превышать 1 порцию алкогольного напитка в день;

    - для мужчин норма не должна превышать 2 порции алкогольного напитка в день.
- Не курите. Если вы не в состоянии отказаться от курения самостоятельно, спросите медсестру/медбрата о Программе лечения табакозависимости (Tobacco Treatment Program) в центре MSK. Для получения дополнительной информации перейдите по ссылке www.mskcc.org/experience/patient-support/tobacco-treatment или позвоните по номеру 212-610-0507.
- По возможности занимайтесь какой-нибудь активной деятельностью, например, ходите пешком, катайтесь на велосипеде или работайте в саду, не менее 30 минут в день. Если вы хотите получить направление к физиотерапевту, обратитесь к своему врачу.
- Постарайтесь снизить уровень стресса. В этом могут помочь медитации и дыхательные упражнения. Для получения дополнительной информации перейдите по ссылке www.mskcc.org/meditation.
- Спите по 8–9 часов каждую ночь.

Лекарства для снижения артериального давления

Для лечения гипертонии предусмотрен целый ряд лекарств. Они имеют разный механизм действия. Обсудите с медицинским сотрудником, какое лекарство будет наилучшим для вас.

Диуретики (мочегонные таблетки)

Диуретики помогают выводить из организма излишки соли и жидкости. Это способствует уменьшению одышки и отечности. Это могут быть:

- Hydrochlorothiazide (HCTZ) Microzide®
- Furosemide (Lasix®)
- Chlorthalidone (Thalitone®)

Ингибиторы ангиотензинпревращающего фермента (Angiotensin converting enzyme (ACE))

Ингибиторы ACE, например lisinopril (Prinivil®), блокируют содержащийся в

крови гормон, который может повышать артериальное давление.

Блокаторы рецепторов ангиотензина-II (Angiotensin II receptor blocker (ARB))

ARB, например, Losartan (Cozaar®), блокируют содержащийся в крови гормон, который может повышать артериальное давление.

Не принимайте ингибиторы ACE одновременно с ARB. Принимайте одно из этих лекарств, но не оба.

Блокаторы кальциевых каналов

Блокаторы кальциевых каналов снижают количество кальция, попадающего в сердце. Это снижает артериальное давление, расслабляя и расширяя мышечные клетки сердца. К таким лекарствам, среди прочих, относятся Amlodipine (Norvasc®) и Nicardipine (Cardene®).

Бета-блокаторы

Бета-блокаторы замедляют частоту сердцебиений и снижают артериальное давление. Это помогает сократить объем работы, которую должно выполнять сердце. К таким лекарствам, среди прочих, относятся Atenolol (Tenormin®) и Metoprolol (Lopressor®).

Альфа-блокаторы

Альфа-блокаторы, например doxazosin (Cardura®), оказывают расслабляющее действие на гладкие мышцы стенок кровеносных сосудов. Это помогает улучшить кровообращение.

Когда следует обращаться к своему медицинскому сотруднику

Когда вы измеряете артериальное давление у себя дома, выполняйте указания своего медицинского сотрудника.

Если у вас есть вопросы или опасения, позвоните своему медицинскому сотруднику. Специалист вашей лечащей команды ответит на звонок с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 В другое время вы можете оставить сообщение или поговорить с другим врачом центра MSK. Вы всегда можете связаться с дежурным врачом или медсестрой/медбратом. Если вы не знаете, как связаться со своим медицинским сотрудником, позвоните по номеру 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

About Hypertension (High Blood Pressure) - Last updated on June 1, 2026
Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center