Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

О гипертонии (высоком артериальном давлении)

Эта информация позволит вам узнать, 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;
- сердечная недостаточность;
- почечная недостаточность;
- инсульт.

Как понять показатели артериального давления

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

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

$$\frac{118}{77}\ \text{mm Hg}$$

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 при прегипертония (повышенное давление) и гипертонии. Ваш врач будет следить за показаниями и рекомендовать меры 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

Способы нормализации высокого артериального давления

Высокое артериальное давление нормализуется, в первую очередь, путем изменения образа жизни, а во вторую очередь — лекарствами, если это необходимо. 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). Для получения дополнительной информации попросите у медсестры/медбрата материал *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 прочтите материал *Диета с употреблением не более 2 г натрия* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/2-gram-sodium-diet).
- Ограничьте употребление алкоголя:
  - если вы женщина, не употребляйте более 1 порции алкогольного напитка в день;
  - если вы мужчина, не употребляйте более 2 порций 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 на страницу www.mskcc.org/experience/patient-support/tobacco-treatment или позвоните по телефону 212-610-0507.

- По возможности ежедневно не менее 30 минут занимайтесь активной деятельностью (например совершайте пешие прогулки, катайтесь на велосипеде или работайте в саду). 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 на страницу www.mskcc.org/meditation.
- Спите по 8–9 часов каждую ночь.

Лекарства для снижения артериального давления

Существует целый ряд лекарств, которые можно применять для лечения гипертонии. Они имеют разный механизм действия. Обсудите с медицинским сотрудником, какое лекарство будет наилучшим для вас.

Диуретики (мочегонные средства)

Диуретики помогают выводить из организма излишки соли и жидкости. Это способствует уменьшению одышки и отечности. Среди прочего это может быть:

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

- Chlorthalidone (Thalitone®)

Ингибиторы ангиотензинпревращающего фермента (ингибиторы АПФ)

Ингибиторы АПФ, например lisinopril (Prinivil®), блокируют содержащийся в крови гормон, который может повышать артериальное давление.

Блокаторы рецепторов ангиотензина-II (ARB)

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

Не принимайте ингибиторы АПФ одновременно с ARB. Принимайте один из препаратов.

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. В качестве примеров можно назвать Atenolol (Tenormin®) и Metoprolol (Lopressor®).

Альфа-блокаторы

Альфа-блокаторы, например doxazosin (Cardura®), оказывают расслабляющее действие на гладкие мышцы стенок кровеносных сосудов, в результате чего улучшается кровообращение.

Когда следует обращаться к своему медицинскому сотруднику

Если вы измеряете свое артериальное давление дома, выполняйте инструкции своего медицинского сотрудника.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you’re not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

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

About Hypertension (High Blood Pressure) - Last updated on February 12, 2023

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center