

Автор: Врач-кардиолог Н.Тананыкина



Высокое артериальное давление у человека называют «тихим убийцей». Такое название артериальная гипертензия (заболевание, сопровождающееся высоким артериальным давлением) получило за то, что исподволь и незаметно на первых этапах своего проявления, не имея никаких клинических симптомов, может кардиолог укоротить человеку жизнь.

Артериальной гипертензией страдает примерно 30% населения Земли. Ею страдают люди разных наций и народностей, разных социальных слоев населения.

Повышенное артериальное давление увеличивает степень риска развития инфаркта миокарда, инсульта, сердечной недостаточности и сердечных аритмий.

## Измерение артериального давления.

Каждый человек должен уметь измерять и знать уровни своего АД. Для этого сядьте в удобную позу – рука должна лежать горизонтально на столе, манжету манометра наложите на плечо на уровне сердца, нижний край манжеты должен находиться на 2 см выше локтевого сгиба.

Перед измерением не стоит пить крепкий чай или кофе, курить или принимать спиртные напитки.

Измерьте АД на обеих руках и определите руку (ту, где АД выше), на которой Вы будете проводить измерение в последующем.

### **Техника измерения АД**

- быстро накачать воздух в манжету до уровня давления, на 20 мм рт. ст. превышающего систолическое артериальное давление (по исчезновению пульса);
- снижать давление в манжете на 2 мм рт. ст. в секунду;
- показатель тонометра, при котором появляется первый тон (звук пульса), соответствует систолическому артериальному давлению;
- показатель тонометра, при котором происходит исчезновение тонов, соответствует диастолическому артериальному давлению.

При использовании полуавтоматических или автоматических аппаратов измерение проводится в соответствии с прилагаемой инструкцией. Проводится несколько измерений с интервалом в 2-3 минуты до получения стабильных артериального давления.

### **Важно!**

Не изменять положение тела во время измерения, не двигать рукой и даже не разговаривать.

Во всем мире принято считать, что целевые значения артериального давления (т.е. значение АД, которых нужно достичь при лечении гипертензии) – это менее 140 мм рт. ст. для систолического АД и менее 90 мм рт. ст. для диастолического. Но если у Вас сахарный диабет или хроническое заболевание почек, Ваши целевые значения АД – это меньше, чем 130/80 мм рт. ст.

«Пороговыми» значениями АД (с которых АД определяется как «гипертония») являются подъем систолического АД выше 140 мм рт. ст. и/или диастолического АД выше 90 мм рт. ст.

При выявлении повышенных цифр давления необходимо провести повторное измерение, а затем – дважды в день в течение последующих двух дней.

### **Важно!**

Регистрация повышенного АД является поводом для обращения к врачу, проведения обследования и выработки совместно с лечащим врачом тактики лечения, контроля и последующего наблюдения.

Симптомами, свидетельствующими о возможном повышении АД, могут быть головные боли затылочной или лобной областях давящего, распирающего характера, мелькание «мушек» перед глазами, боли в грудной клетке.

### **Лечение артериальной гипертензии.**

Известно, что в некоторых случаях повышенное АД можно понизить, не прибегая к использованию лекарств. Для этого настоятельно рекомендуется изменить образ жизни, что включает:

- нормализовать массу тела,
- увеличить потребление растительной пищи,
- снизить потребление поваренной соли – менее 5 г. в сутки,
- отказаться от курения и избыточного потребления алкоголя,
- увеличить физические нагрузки.

Использование только этих рекомендаций уже позволяет добиться нормализации АД у многих пациентов. В случае сохраняющихся стойких цифр высокого артериального давления приходится прибегать к приему медикаментов.