

## ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПАЦИЕНТА

**Гипертоническая болезнь** - заболевание, основным симптомом которого является повышение артериального давления выше 140/90 мм рт. ст., что приводит к поражению мозга, сердца, почек.

Только 50% людей с повышенным артериальным давлением знают, что больны, из них систематически лечатся далеко не все.

Не леченная гипертоническая болезнь опасна осложнениями, главные из которых инсульт, инфаркт миокарда, сердечная недостаточность, почечная недостаточность.

Главным фактором снижения риска смерти, инсульта и инфаркта миокарда является контроль АД и поддержание его на уровне как минимум < 140/90 мм рт. ст., поэтому важен самоконтроль АД в домашних условиях с использованием сертифицированных аппаратов для измерения АД.

### **Правила измерения артериального давления:**

- перед измерением АД необходимы минимум 5 мин отдыха в положении сидя;
- сидеть во время измерения АД нужно с полной опорой стоп на пол, не перекрещивая и не поджимая ноги, положив руку на стол так, чтобы наложенная на плечо манжета была на уровне сердца, спина и рука с манжетой должны быть расслаблены;
- необходимо выполнять минимум 2 последовательных измерения АД утром и вечером ежедневно, хотя бы за 7 дней до планового визита к врачу или после изменения терапии;
- минимум за 30 мин до измерения АД не следует курить и употреблять кофеинсодержащие напитки;
- во время измерения АД одежда не должна плотно охватывать плечо, создавая складки и дополнительную компрессию;
- следует записывать результаты измерений в дневник самоконтроля.

### **Правила медикаментозного лечения артериальной гипертонии:**

- препараты от артериальной гипертонии назначает только врач;
- следует отказаться от советов родственников, друзей принимать то или иное лекарственное средство;
- все принимаемые препараты должны быть записаны и находиться в пределах доступности;
- препараты от давления следует беречь от детей;
- лекарства от давления нужно принимать строго в одно и тоже время, рекомендованное врачом;
- если при измерении давления вы видите оптимальные цифры, то нет повода отказываться от очередного приёма лекарств. Помните, достигнутые успехи в лечении гипертонии обусловлены действием лекарственных препаратов. Прекращение их приёма приведёт к гипертоническому кризу, что повысит риск инсульта и инфаркта;
- со временем дозировки лекарств от гипертонии потребуют коррекции в сторону увеличения или уменьшения. Это может сделать только врач на основании анализа Вашего дневника самоконтроля.

### **Правила немедикаментозного лечения артериальной гипертонии:**

Изменение образа жизни позволяет снизить уровень артериального давления, но не может заменить медикаментозное лечение.

Сегодня на любой стадии артериальной гипертонии можно подобрать медикаментозное лечение, которое снизит риск осложнений и улучшит самочувствие. При этом артериальная гипертония, возникнув однажды, остается с человеком на всю жизнь. Поэтому препараты, назначенные врачом, потребуются принимать достаточно долго.

Лекарства не избавляют от заболевания, но помогают удерживать давление в пределах нормальных значений и избежать появления жизнеугрожающих осложнений. Даже на фоне приема медикаментов нужно продолжать измерять давление, чтобы убедиться, что назначенное лечение помогает добиться целевых значений. Если тонометр будет фиксировать эпизоды повышения давления, нужно будет к врачу для пересмотра схемы лечения. При этом успех лечения артериальной гипертонии во многом зависит от готовности пациента изменить образ жизни. Иногда для того, чтобы нормализовать артериальное давление, бывает достаточно

#### 1. Похудеть

Людам с избыточным весом избежать гипертонии крайне сложно. Каждые 4,5 кг лишнего веса повышают систолическое артериальное давление на 4,5 мм рт. ст, а ожирение связано с системным воспалительным процессом, в том числе и в сосудистой стенке.

#### 2. Наладить питание

Здоровый рацион помогает вернуть давление в нормальные значения. Специально для пациентов с гипертонией была разработана диета DASH (dietary approaches to stop hypertension – диетический подход для предотвращения гипертензии), основу которой составляют овощи, фрукты и крупы, нежирные молочные продукты и бобовые. 2-3 раза в неделю разрешаются рыба и постное мясо. Под строгим запретом - трудноперевариваемые продукты, осложняющие течение гипертонии (солёное, жареное, копчёное, консервированное и т. д.). На начальной стадии гипертонии такой рацион (если его придерживаться длительно и постоянно) может заменить лечение. Если уже были прописаны лекарства – их нужно продолжать принимать.

#### 3. Ограничить потребление соли

Эта специя задерживает жидкость в организме и тем самым провоцирует повышение артериального давления. У человека с нормальным давлением избыток соли в рационе со временем может вызвать развитие гипертонической болезни, а у пациентов с уже имеющейся гипертонией – усугубить ее. Согласно рекомендациям ВОЗ, здоровым людям рекомендуется употреблять не более 6 г соли в день, а пациентам с артериальной гипертонией – не более 5 г (столько содержится в одной чайной ложке соли). Нужно понимать, что в эту дозу входит и скрытая соль, которая содержится в консервах, полуфабрикатах, мясных изделиях, от которых пациентам с гипертонией рекомендовано отказаться.

#### 4. Не забывать о физической активности

30 минут умеренных физических нагрузок в день снижают артериальное давление в среднем на 10 единиц, что сопоставимо с действием антигипертензивной терапии и на ранней стадии болезни (при эпизодическом повышении давления) может ее заменить.

#### 5. Отказаться от курения

Курение приводит к ухудшению течения артериальной гипертензии, а у здоровых пациентов – к возникновению этого синдрома. Даже одна затяжка провоцирует моментальное сужение коронарных сосудов и последующее их расширение, что приводит к повышению артериального давления на 3-5 единиц.

#### 6. Улучшите сон.

Достаточным считается сон не менее 7 часов в сутки. Ложитесь в одно и то же время. За 2 часа до сна откажитесь от гаджетов, просмотра телевизора, чтения прессы. В качестве альтернативы рекомендуем перед сном заняться чтением интересной книги.

#### **Важно!**

Изменение образа жизни не может служить поводом для самостоятельного отказа от назначенной терапии. Это допустимо только с разрешения врача.

- Юношам, занимающимся спортом, нельзя злоупотреблять пищевыми добавками для наращивания мышечной массы и исключить прием анаболических стероидов.