

Высокое артериальное давление (гипертензия)

Что такое артериальное давление?

Артериальное давление — это сила, с которой кровь давит на стенки кровеносных сосудов организма. Они называются артерии. Когда сердце бьется, оно толкает кровь в артерии. Давление максимально повышается, когда сердечная мышца сокращается и выталкивает кровь. Это называется «систолическое давление». Когда сердечная мышца расслабляется между ударами, артериальное давление падает. Это «диастолическое давление».

Когда вы измеряете артериальное давление, вы видите 2 цифры. Верхняя показывает систолическое давление. Нижняя показывает диастолическое давление. Например, показание кровяного давления 120/80 mmHg (миллиметров ртутного столба) часто читают как «120 на 80».

Узнайте рабочее кровяное давление

Почти половина взрослого населения США страдает повышенным артериальным давлением (так называемой гипертензией). Гипертензия — это состояние, при котором систолическое давление выше 130 mmHg или диастолическое давление выше 80 mmHg.

Лучший способ узнать, повышен ли у вас артериальное давление, это регулярно его измерять. Существует 5 диапазонов артериального давления.

Артериальное давление	Систолическое mmHg (верхняя цифра)	и (или)	Диастолическое mmHg (нижняя цифра)
Нормальное	Ниже 120	А также	Ниже 80
Повышенное артериальное давление	120–129	А также	Ниже 80
Высокое кровяное давление (Гипертензия) 1 стадия	130–139	или	80–89
Высокое кровяное давление (Гипертензия) 2 стадия	140 или более	или	90 или более
Гипертонический криз (сразу обратитесь к врачу)	Выше 180	и (или)	выше 120
ГИПЕРТОНИЧЕСКИЙ КРИЗ (если у вас есть какие-либо из этих симптомов*, звоните по номеру 911)	выше 180	и (или)	More than 120

***СИМПТОМЫ:** боль в груди, одышка, боль в спине, онемение, слабость, изменение зрения или затрудненность речи

Риск развития повышенного артериального давления

Чаще всего каких-либо выраженных симптомов высокого кровяного давления не наблюдается. Некоторые физические особенности и нездоровный образ жизни могут угрожать развитием высокого артериального давления. При высоком артериальном давлении на сердечную мышцу и артерии оказывается большая нагрузка. Со временем оно начинает наносить вред вашим внутренним органам. Высокое артериальное давление повышает риск следующих заболеваний.

- Сердечная недостаточность
- Инфаркт миокарда
- Инсульт
- Почекная недостаточность

Только 1 взрослый из 4, страдающих гипертензией, контролирует ее проявления. Но можно контролировать артериальное давление с помощью здоровых привычек и приема лекарственных препаратов (при необходимости).

Если у вас возникли вопросы по поводу настоящего уведомления, звоните в Отдел обслуживания участников по номеру **1(415) 547-7800**. Номер телефона для участников плана SFHP Care Plus (HMO D-SNP): **1(833) 530-7327** или **711** (TTY).

Профилактика и контроль высокого артериального давления

Несколько небольших простых изменений в образе жизни помогут вам предотвратить развитие высокого артериального давления. Лечение повышенного кровяного давления начинается с изменения привычек в образе жизни. Лекарственные препараты для снижения кровяного давления помогут, если у вас очень часто повышается давление. Поговорите со своим лечащим врачом (PCP*) и узнайте свой целевой диапазон артериального давления.



- **Поддерживайте здоровый вес.** Необходимо стремиться к здоровому индексу массы тела (BMI) — менее 24. **Рассчитайте свой BMI** или спросите у PCP, к какому показателю здоровой массы тела надо стремиться.



- **Попробуйте антигипертензивный эффект диеты (DASH).** Это несложная, здоровая и сытная диета, с помощью которой можно предотвратить повышение артериального давления или понизить его уровень. Диета DASH предусматривает низкое содержание соли (натрия), холестерина и насыщенных жиров и общего содержания жиров в питании. В ней большое количество фруктов, овощей, клетчатки, калия и нежирных молочных продуктов.



- **Ешьте свежие фрукты и овощи.** Ежедневно съедайте 1½–2 стакана фруктов и 2–3 стакана овощей.

- **Следите за употреблением соли.** Страйтесь не превышать 1500 миллиграмм (mg) или 2/3 чайной ложки соли (натрия) в день, если у вас высокое артериальное давление.

- **Больше двигайтесь.** В неделю вашему организму требуется 150 минут нагрузок — займитесь чем-нибудь, что вам нравится. Попробуйте разные приятные занятия — танцы, плавание, игры со своими детьми, пешие прогулки или занятия в группе. Имеют значение каждый шаг и каждая минута!

- **Ограничите употребление алкоголя.** Женщинам рекомендуется употреблять не более 1 бокала в день, мужчинам — не более 2 бокалов.



- **Если вы курите, постарайтесь отказаться от этой привычки.** Бросить курить вам помогут лекарственные препараты, которые вам доступны бесплатно по программе Medi-Cal. Поговорите со своим PCP, позвоните в программу Kick It California по номеру **1(800) 300-8086**, либо заходите на сайт **kickitca.org**.

*Ваш основной поставщик медицинских услуг (PCP) — это ведущий врач или поставщик медицинских услуг, который помогает вам поддерживать здоровье и занимается вашим лечением.

Неотложные состояния при высоком артериальном давлении

Некоторые люди измеряют артериальное давление дома с помощью тонометра. Получить тонометр и манжету вы можете бесплатно по программе Medi-Cal. Если вы измеряете артериальное давление на дому, вызывайте PCP, если 2 или более измерений показывают выше 180 на 120.

Показания выше 180/120 mmHg представляют опасность и требуют срочного медицинского вмешательства.



За подробной информацией обращайтесь в **American Heart Association**.

Источники:



“The Facts About High Blood Pressure”
American Heart Association
heart.org



“Understanding Blood Pressure Readings” American Heart Association
heart.org



“DASH Eating Plan”
National Heart, Lung, and Blood Institute
nhlbi.nih.gov

Если у вас возникли вопросы по поводу настоящего уведомления, звоните в Отдел обслуживания участников по номеру **1(415) 547-7800**. Номер телефона для участников плана SFHP Care Plus (HMO D-SNP): **1(833) 530-7327** или **711** (TTY).