

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, повышено 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 or more	Or	90 or more
Гипертонический криз (сразу обратитесь к врачу)	Выше 180	и (или)	Выше 120

Риск развития повышенного артериального давления

Чаще всего каких-либо выраженных симптомов высокого кровяного давления не наблюдается. Некоторые физические особенности и нездоровый 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
- Инсульт
- Инфаркт миокарда
- Почечная 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).

Чтобы получить подробную информацию, звоните в Отдел обслуживания участников по номеру **1(415) 547-7800**, или заходите на сайт **sfhp.org/ru/health-ed**

Телефонная служба сестринской поддержки **1(877) 977-3397** | Побеседовать с врачом **sfhp.org/ru/teladoc**



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.** Старайтесь не превышать 1500 миллиграмма (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!

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



• **Если вы курите, начните снижать регулярность курения или прекратите его совсем.**

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 PCP — это ваш лечащий врач, сиделка или фельдшер, отвечающий за оказание вам медицинских услуг.

BMI может отличаться в зависимости от этнической принадлежности. Подробнее о **BMI у взрослых можно узнать в CD.

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



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



"Understanding Blood Pressure Readings" American Heart Association
heart.org



"Facts About Hypertension"
Centers for Disease Control and Prevention
cdc.gov

Чтобы получить подробную информацию, звоните в Отдел обслуживания участников по номеру **1(415) 547-7800**, или заходите на сайт **sfhp.org/ru/health-ed**

Телефонная служба сестринской поддержки **1(877) 977-3397** | Побеседовать с врачом **sfhp.org/ru/teladoc**